

HAVA-İŞ

TÜRKİYE SİVİL
HAVACILIK SENDİKASI
TURKEY CIVIL
AVIATION UNION

YAZ
SUMMER 2019



PETROL-İŞ
GENEL BAŞKANI
ALİ UFUK YAŞAR İLE MÜLAKAT

INTERVIEW WITH PRESIDENT OF
PETROL-İŞ ALİ UFUK YAŞAR



35

1 MAYIS'TA
BİRLİKTEYDİK
WE WERE TOGETHER
IN MAY 1

DLA'DA BAŞARILI
OLMAK İÇİN
METOTLAR

METHODS TO BE
SUCSESFUL IN DLA EXAM

26

İSG'NİN ÖNEMİ
VE TAVSİYELER

THE IMPORTANCE OF
OHS AND ADVICES



8

SAĞLIKLI BESLENME KONUSUNDA
DOĞRU BİLİNER
YANLIŞLAR

COMMON
MISCONCEPTIONS IN
HEALTHY NUTRITION

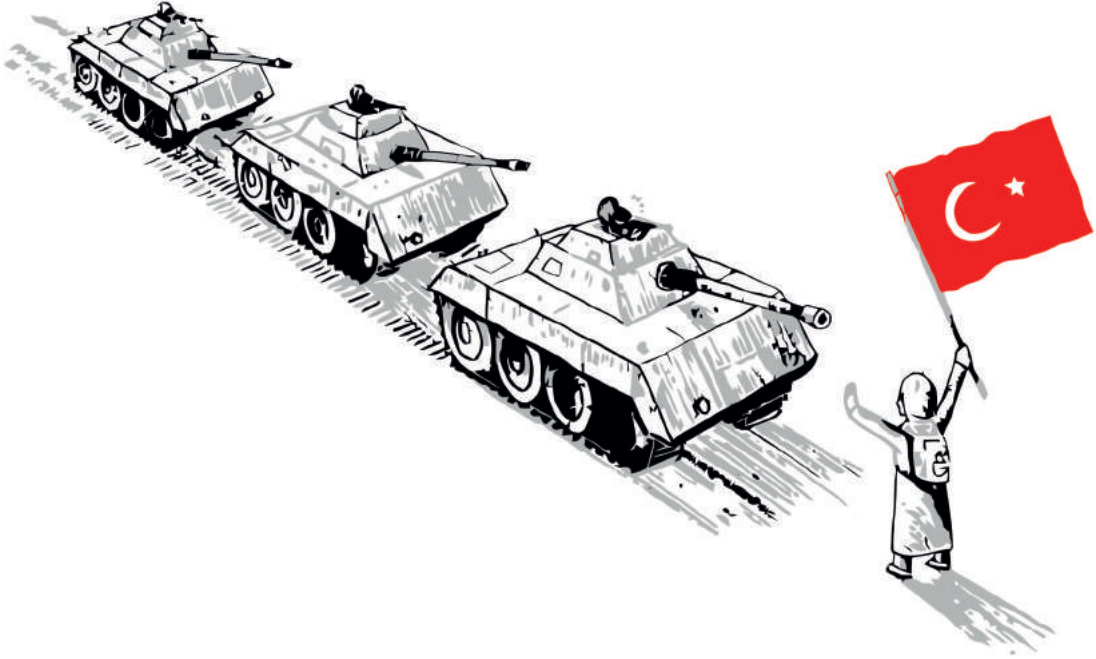
40



Biz bize yeteriz...

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.

HANGİ ÇILGIN BANA ZİNCİR VURACAKMIŞ? ŞAŞARIM!





Biz bize yeteriz...

BİZ MİLLETİZ 
TÜRKİYE'Yİ
DARBEME TERÖRE
YEDİRMİYİZ



Değerli Dava Arkadaşlarım,

Hava-İş emek gündemi geçtiğimiz aylar itibariyle oldukça yoğun geçti. TİS imzaladık, güzel bir Ramazan ve akabinde kutlu bir bayram yaşadık. 1 Mayıs'ı coşkuyla kutladık ve 15 Temmuz'u birlikte yâd ettik: 15 Temmuz Destanı'nın 3. yılında tüm aziz kahramanlarımızı, şehitlerimizi rahmetle anıyor, gazilerimize hayırlı ömürler diliyorum...

Değerli arkadaşlarım, 26. Dönem Toplu İş Sözleşmesi kapsamında enflasyon üstü bir zam ve her üyeye 5000 TL imza parası olarak bir anlaşma imzaladık. Bilmenizi isterim ki üst çatımız olan Türk-İş bünyesinde bir milyon üyesi olan 34 sendika içerisinde bu zammı alan yok. Evet, daha fazlasını hak ediyoruz ve alacağız da inşAllah! Kreş, doğum-ölüm, evlenme ve sosyal yardımlar da uygun oranda artırılarak iyileştirme sağlandı. Kıdem, terfi, vardiya ve izinlerin daha adil olması konusunda da düzenlemeler yapılarak sizlerin hakları korundu ve arttırıldı. Henüz tamamlanmamış ek protokollerle de iyileştirmelere devam edilecek. Daha güzel kazanımları Millet olarak hak ediyoruz. Her zaman olduğu gibi en zor şartlarda olsak bile daha çok çalışıp muasır medeniyetlere örnek teşkil etmeye devam edeceğiz. Yeter ki birlik olalım; çünkü emeğin birliği, milletin gücüdür. Birlikteliğimiz daim, gücümüz bol olsun.

Arkadaşlar, emekçinin bayramı olan 1 Mayıs'ı bu sene de yine coşkuyla kutladık. Konfederasyonumuz Türk-İş çatısı altındaki tüm emekçiler, İzmit'te bir araya geldi. Hava-İş olarak bizler de yüz bine yakın katılımın sağlandığı bu büyük mitingde yer, kabin, kokpit ve istasyonlarda görev alan emekçi kardeşlerimizle beraber katılarak ailemizi temsil ettik. Emekçinin alın teri soğumadan hakkını alabilmesi için, işçilerin maruz kaldığı her türlü haksızlığa karşı çıkmak için, çalışma koşullarını iyileştirmek için yine emekçi kardeşlerimizle

Dear Friends,

Hava-İş labor agenda was very intense as of last months. We signed CLA, we experienced a beautiful Ramadan and a holy bairam. We celebrated May 1 with enthusiasm and commemorated 15th July together: I commemorate all of our precious heroes, martyrs in the 3rd year of 15th July Epic; I wish auspicious life to our veterans...

Dear friends, within the scope of 26th Term Collective Labor Agreement, we signed an agreement by taking a raise over inflation and 5000 TL signing money for each member. I want you to know that there is not any union which takes this raise within 34 unions having 1 million members within Türk-İş that is our superior roof. Yes, we deserve more than this and we will take with the permission of Allah! Enhancement was provided by increasing nursery, birth-death, marriage and social helps in a convenient amount. Your rights were protected and increased by making arrangements in the subject of making seniority, promotion, shift and permission more justice. Enhancements will continue with added protocols which have not yet been completed. We deserve more gains as nation. As always, even we are in difficult conditions, we will continue to be a sample for contemporary civilizations by working hard. Let's unite; because the unity of labor is the power of nation. May our unity last, may our power plenty.

Friends, we celebrated with enthusiasm May 1 which is labor's holiday. All of the laborers under our confederation Türk-İş's roof met together in İzmit. In this huge meeting where close to one hundred thousand participation was seen, we as Hava-İş represented our family by attending with our laborer friends working in the ground, cabin, cockpit and stations. We were in the squares with our laborer brothers to provide laborers to get their right without losing any time, to be against every injustice that



alanlardaydık. Emeğin değersizleştirilmesine izin vermemek için en ön safta yerimizi almaya da devam edeceğiz inşaAllah...

Bereketli bir Ramazan ayını daha hep birlikte idrak ettik. Sendikamızın 6. geleneksel iftar buluşmalarında bu sene, 10 bini aşkın üyemizle kardeşliğimizi sofralarımıza taşıdık. Ramazan bayramında büyüklerimizin duasını aldık, Ülkemiz ve tüm İslam âlemi yine birlikte bayram etti. Rabb'im nice bayramları sevdiğimizle yaşamayı nasip etsin.

Dergimiz Hava-İş'te başlattığımız "Emeğin Öncüleri" mülakat dizisinde bu sayıda, Türk-İş çatısı altında emek mücadelesi veren Türkiye Petrol, Kimya, Lastik İşçileri Sendikası'nı (Petrol-İş) konuk ettik. Petrol-İş Genel Başkanı Sayın Ali Ufuk Yaşar Bey öncülüğünde emek mücadelesi veren bu güzide kuruluşumuzu, çalışma sahasını ve verdiği mücadeleyi istedim ki sizler de bilin. Değerli arkadaşlarım, bizler emekçi camiası olarak bir bütünüzdür. Birbirimizi daha yakından tanımalı ve sevmeliyiz ki birlikteliğimiz güçlensin. Her zaman belirttiğim "biz bize yeteriz" mefhumu, sadece Hava-İş Sendikası bünyesindeki siz değerli dava arkadaşlarımız değil milyonları aşan tüm emek camiasını kapsamaktadır. Ancak böyle biz bize yetebiliriz! Gelecek sayılarımızda Türk-İş bünyesinde gayret gösteren diğer sendikalarımızı, emeğin kahramanlarını sizlere anlatmaya devam edeceğiz inşaAllah. Unutmayın! Gelecek sadece inananların, gayret edenlerin ve birlikte kalma azmini sonuna kadar sürdürebilenlerin olacaktır. Unutmayın! Güç, birliktelik; zafer, inanmaktır!

Kıymetli arkadaşlarım, dergimizde de yer verdiğimiz DLA eğitimlerimiz, sağlıklı beslenme danışmanlığımız devam etmektedir. Tüm üyelerimizin bu güzel imkânlardan faydalanmalarını tavsiye ederim. Yine 107. sayımızda neşrettiğimiz İSG ve yeni başlayan kabin ekibi arkadaşlarımıza yönelik yazımızı, Uçuş Planı köşemizi, biz bize söyleşimizi, kitaplık köşemizi, ziyaret notlarımızı, şubelerden faaliyetlerimizi, hukuk ve spor köşelerimizi keyifle okuyacağınızı umuyorum. Dergimizde yer almasını istediğiniz konuları, ilgi alanlarınız dâhilinde yazı ve fotoğraflarınızı bizimle paylaşmanız birlikteliğimize renk ve güç katacaktır...

Tüm dava arkadaşlarıma kolaylıklar ve esenlikler dilerim.

laborers encounter, to improve working conditions. Not to allow labor's being made worthless, we will continue to be in the first line with the permission of Allah...

We comprehended a plentiful Ramadan month together one more time. We carried our brotherhood to our tables with our members over than 10 thousands in this year in 6th traditional iftar meetings of our union. We got prayers of our elders. Our country and the whole Islam World had bairam together. May Allah grant us to live more eids with our beloved.

In this issue of the interview series "Pioneer of Labor" that we started in our journal Hava-İş, we hosted Turkish Petrol, Chemistry, Tire Labor Union (Petrol-İş) which shows labor struggle under Türk-İş roof. I want you to know this unique institution giving labor struggle under the leadership of Petrol-İş President Dear Ali Ufuk Yaşar and their work field and struggle. My dear friend, we are a whole as laborer community. We should know each other more closely and love so that our unity will become stronger. The concept of "We are enough for us" that I always state covers not only you my dear friends within Hava-İş Union but also all of the laborer community more than millions. Only so we are enough for us! In our next issues, we will continue to explain you the other unions, labor's heroes which struggles within Türk-İş with the permission of Allah! Do not forget! The future will be only for those who believe, struggle and be able to maintain the determination of unity. Do not forget! The power is unity; the victory is to believe!

My precious friends, our DLA trainings, healthy nutrition consultancy that we give a place in our journal continue. I advise that all of our members should benefit from these beautiful facilities. I hope you will read with joy our writing about our beginner cabin friends and İSG, our Flight Plan column, our conversation by ourselves, our library part, our visit notes, our activities from branches, our law and sports column. Your share with us the subjects that you want to exit in our journal, your writings and photos within your interest will add color and power to our unity...

I wish easiness and well-being to all of my friends.

ALİ KEMAL TATLIBAL
HAVA-İŞ SENDİKASI GENEL BAŞKANI | PRESIDENT OF HAVA-İŞ UNION

*Biz bize
yeteriz...*

İÇİNDEKİLER CONTENTS



18

EMEĞİN ÖNCÜLERİ: PETROL-İŞ BAŞKANI
ALİ UFUK YAŞAR İLE MÜLAKAT

PIONEERS OF LABOR: INTERVIEW WITH PRESIDENT OF
PETROL-İŞ ALİ UFUK YAŞAR



58

GUANGZHOU ZİYARET
NOTLARI
GUANGZHOU VISIT NOTES



50

BİR EFSANE
A LEGEND



8

İSG'İN ÖNEMİ
THE IMPORTANCE OF OHS



6

15 TEMMUZ ANISINA
IN MEMORY OF 15TH JULY



15

MÜŞTERİ İLİŞKİLERİNDE YENİ
YAKLAŞIMLAR
NEW APPROACHES IN
CUSTOMER RELATIONSHIP



64

YAZA MERHABA PİKNIĞI
PICNIC OF HELLO TO SUMMER



40

SAĞLIKLI GÜNLER
HEALTHY DAYS



30

OKAN ENGİN BEYEFENDİ
İLE SÖYLEŞİ
A CONVERSATION WITH
MR. OKAN ENGİN



26

DLA'DA BAŞARILI OLMAK
İÇİN METOTLAR
METHODS TO BE SUCCESSFUL
IN DLA EXAM

TÜRKİYE SİVİL HAVACILIK SENDİKASI
TURKEY CIVIL AVIATION UNION

Hava-İş Sendikası Adına İmtiyaz Sahibi
The Holder of Privilege in the name
of Hava-İş Union
Ali Kemal TATLIBAL

Yayın Danışmanı | Editorial Consultant
Doğan NARBOĞA

Yayın Kurulu | Editorial Board
Sedat Ali CANGÜL
Muhammed Salih UĞUR

Yönetim Yeri | Management Place
Hava-İş Genel Merkezi | Hava- İş Central Office
İncirli Caddesi Volkan Apt. No: 68/1-2
Bakırköy – İstanbul / 444 7 962

Hava-İş Ankara Şubesi
Hava-İş Ankara Branch Office
Ambarlar Yolu Beyaz Saray Ap.
No:10/2 Sıhhiye – Ankara / 0 312 230 08 03

Hava-İş Antalya Şubesi
Hava-İş Antalya Branch Office
Demircikara Mah. Burhanettin Onat Cad.
Ocean City A Blok, Kat: 1 D: 2
Muratpaşa - Antalya / 0 242 321 05 72

Hava-İş Batman Şubesi
Hava-İş Batman Branch Office
Meydan Mah. Komanda Cad. Ayaz Plaza,
No: 3 Kat: 2 D: 6
Batman / 0 488 212 73 72

Hava-İş İzmir Şubesi
Hava-İş İzmir Branch Office
Atıfbey Mah. 680 Sok. No: 14 D: 2
Gaziemir - İzmir
0 232 463 66 89

Hava-İş Sabiha Gökçen Şubesi
Hava-İş Sabiha Gökçen Branch Office
Yenişehir Mah. Bakü Caddesi
Arma Rezidans No: 6 D: 62
Pendik – İstanbul / 0 216 491 22 10

Hava-İş Adana Temsilciliği
Hava-İş Adana Representation Office
Turgut Özal Bulvarı Güzelyalı Mah. Kibritoğlu
Sitesi A Blok Kat: 1/1
Adana / 0 322 352 70 59

Yapım ve Organizasyon
Production and Organization
Felah Yayıncılık ve Yapım
Felah Publishing and Production
Kuleli Mah. Papatyalı Sokak No: 7-2/1
Üsküdar - İstanbul

Hava-İş Dergi bilgi ve temin için
For information and access to Hava-İş Journal
dergi@havais.org.tr

*Her hakkı mahfuzdur. Kaynak gösterilerek
"kısmi" alıntı yapılabilir. Yazıların sorumluluğu
yazarlarına aittir. Reklamlar, reklam
verenlerin sorumluluğundadır.

*All rights reserved. Partial quotation can
be used by pointing out the source. The
responsibilities of the writings belong to
the writers themselves. Advertisements'
responsibilities belong to advertisers.

*Hava-İş Dergisi, Türkiye Sivil Havacılık
Sendikası resmi yayın organıdır. Ücretsizdir.
Hava-İş Journal is an official publication of
Turkey Civil Aviation Union. It is free.

SAYI 107 | ISSUE 107

www.havais.org.tr





Biz
bize

15 TEMMUZ ANISINA | IN MEMORY OF 15TH JULY



**Değerli Türk Milleti, Anadolu'nun Mümtaz Halkı,
15 Temmuz'u unutmadık, unutturmayacağız!**

**Dear Turkish Nation, Distinguished Anatolian People,
we have not forgotten 15th July and we will not make it
forgotten.**

15 Temmuz;

Son asrın en buhranlı gecesi, bir millete esaret prangasını geçirme girişimiydi.

İslam'a ve Kahraman Türk milletine ket vurma hamlesiydi.

Dünyanın merhamet adası olan Türkiye'nin elini mazlumdan uzak tutma gayretkeşliğiydi.

Dünyanın gece nuru olan Anadolu kıtasını karanlığa gömme azmiydi!

Lakin bilemediler, fark edemediler, şaşırıldılar...

Bilemediler, damarlarımızdaki asil kanı!

Fark edemediler zor zamanlarda hâsıl olan çarpan kuvvetimizi!

Şaşırıldılar, ölüm saçan makinelere gövdemizi siper edişimizi!..

15th July;

It was the most stressful night of the last century; it was an attempt to shackle a nation with captivity fetters.

It was a move to inhibit Islam and Hero Turkish Nation.

It was zealotry to make Turkey's hand which is the mercy island of the world far away from the oppressed.

It was tenacity to bury Anatolian continent which is the night light of the world to darkness!

However, they could not know and recognize; they were surprised...

They could not know the noble blood in our vessels!

They could not recognize our strength that emerges in the hard times!

They were surprised to see how we shielded our chest against machines emitting death!..

yeteriz...

BİZLER VATAN VE MİLLET SEVGİMİZİ KORUDUKÇA ONLAR BİLEMEYECEK, FARK EDEMEYECEK VE ŞAŞIRACAKLAR...

AS LONG AS WE PROTECT OUR HOMELAND AND NATION LOVE, THEY WILL NOT BE ABLE TO KNOW, RECOGNIZE AND THEY WILL BE SURPRISED...

15 Temmuz hain darbe girişiminde canını feda eden aziz şehitlerimizi rahmetle anıyor, gazilerimize hayırlı ömürler diliyoruz.

We commemorate our dear martyrs who sacrificed their lives in traitorous coup d'etat in 15th July; we wish auspicious life to our veterans.

Bizler her hain girişimde 15 Temmuz kahramanlığını sergilemekten geri durmayacağız; lakin Rabb'imiz bizlere bir daha böyle zor zamanlar yaşatmasın.

We will not abstain from exhibiting heroic stance of 15th July in every traitorous attempt; however, may Our Lord not make us live such difficult times again.

BİN YAŞA KAHRAMAN MİLLET!..
LONG LIVE HERO NATION!..



ALİ KEMAL TATLIBAL
HAVA-İŞ SENDİKASI GENEL BAŞKANI | PRESIDENT OF HAVA-İŞ UNION



Biz bize yeteriz...





İSG'NİN ÖNEMİ VE YENİ BAŞLAYAN KABİN EKİBİ ARKADAŞLARIMA ÖNEMLİ TAVSİYELER

Değerli Dostlarım,

Yeni Havalimanı taşınma sürecinin ardından sizlerle tekrar birlikte olmaktan onur ve gurur duyuyorum. Bu yazımda sizlere İSG yani iş sağlığı ve güvenliğinden ve kurullarından bahsetmek istiyorum. Yeni başlayan arkadaşlarımıza da dikkat etmeleri gereken konular hakkında bilgi vermek istiyorum.

THE IMPORTANCE OF OHS AND IMPORTANT ADVICES TO MY BEGINNER CABIN CREW FRIENDS

Dear Friends,

I am proud of being together with you again after New Airport transferring process. I want to mention to you about OHS occupational health and safety and its committees in my article. I want to inform beginner friends about the subject of which they should take care.



ARDA ERSÜMER

İSG VE KURULLARIN ÖNEMİ

İş sağlığı ve güvenliği konusu, son zamanlarda çok önem verilen bir konu hâline geldi. İSG, yaşanan kazaların istatistikleri ile birlikte meslek hastalıklarının tekrar belirlenmesi ve değerlendirilmesi açısından önemi oldukça büyüktür. Bilinmelidir ki bu konuda yapılacak her çalışma, işçinin olduğu kadar işverenin de faydasındadır.

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu; işçiyeye, işverene ve sendikalara belirli sorumluluklar yüklemiştir. Bu kapsamda sendikalar, üyelerinin konuyla ilgili bilinçlenmesini sağlayacak eğitimler düzenlemek ve faaliyetler yürütmek zorundadır. Hava-İş Sendikası olarak iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili hayati öneme sahip birçok seminer düzenlemiş olmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Ulaşamadığımız tüm üyelerimize de önümüzdeki aylarda yapılacak olan seminerlerin devamı ile ulaşmayı hedefliyoruz.

6331 sayılı Kanuna göre risk gruplarına yönelik aylık, 2 ayda bir ve 3 ayda bir iş sağlığı ve güvenliği kurulları toplanmak zorundadır. Bu kurullarda Hava-İş Sendikası olarak temsilcilerimizle birlikte sizlerin ilettiği sorunların

THE IMPORTANCE OF OHS AND THE COMMITTEES

Occupational health and safety subject has become a subject being given importance recently. OHS is very important in terms of redefining occupational illness and assessing them with accidents' statistics. This should be known that every study which will be made in this subject is for the benefit of both employer and employee.

Law of Occupational Health and Safety Number 6331 lay a burden on employer, employee and unions. Within this context, unions have to organize trainings which will make members become conscious about the subject and to carry out activities. As Hava-İş Union, we are happy because of organizing many seminars that are vital about occupational health and safety. We target to reach our other members that we did not reach before with the seminars that will be organized within forthcoming months.

According to Law Number 6331, committees of occupational health and safety have to assemble monthly, every 2 months and every 3 months intended for risk groups. In these committees, as Hava-İş Union with our representatives, we provide solutions to the problems that you have



Hava-İş Sendikası olarak iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili hayati öneme sahip birçok seminer düzenlemiş olmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

As Hava-İş Union, we are happy because of organizing many seminars that are vital about occupational health and safety.

çözülmesini sağlamaktayız. Riskli iş grubunda bulunan Uçuş İşletme için her 2 ayda bir kurul toplantısı yapılmaktadır. Aldığımız karara göre dönüşümlü olarak THY AO'da ve Sendikamızda bu kurul toplanmaktadır. Kurulun oluşumunda; İşveren temsilcisi, işyeri hekimi, iş sağlığı ve güvenliği uzmanı, sosyal ve idari işler personeli, ilgili konulara göre birim yöneticileri ve çalışan temsilcileri yer almaktadır. Bu kurullara, siz

delivered to us. For Flight Operation existing in risk group, committee meeting is held every 2 months. According to decision that we have taken, this committee assembles in THY AO and in our Union alternately. In the formation of the committee, representative of employer, doctor of workplace, expert of occupational health and safety, personnel of social and administrative affairs, unit managers according to related subject and representatives



değerli üyelerimizin rahatça bildirim yapabilmesini sağlayacak birçok karar alınması sağlanmıştır. Özellikle Yeni Havalimanı'nın fiziki şartlarının düzeltilmesi için yaşadıklarınız ve ramak kala bildirimleriniz, kurul üyeleri açısından çok önemlidir. Konu ile ilgili ayrıca kurul üyesi olan Sendika temsilcilerimiz ile irtibata geçebilir yahut Sendikamıza doğrudan bildirim yapabilirsiniz. Şirketinize ramak kala bildirimlerinizi İSG mail grupları ve aplikasyonları kullanarak yapabilirsiniz. Ayrıca sağlık birimlerine ve iş sağlığı güvenliği uzmanlarınıza ulaşabilirsiniz. Bu bildirimler Sendikamıza, kurullar vasıtasıyla da iletilmektedir.

Kurul, toplantıya son zamanlarda yaşanmış iş kazaları ve risk değerlendirme sonuçlarını ele alarak başlamaktadır. Kazaların ve ramak kala olayların önüne geçebilmek adına kararlar almaktadır. Sizlerden gelen geri bildirimler ve temsilcilerin gözlemleri ile ilgili konular sırasıyla ele alınmakta ve çözümler üretilmektedir. Kurul tutanak raporları, Sendikamızın sayfasında ayrıca sizlerle paylaşılmaktadır.



KABİN EKİPLERİ AMAN DİKKAT!

Yazımın bu kısmında özellikle yeni başlayan kabin memuru arkadaşlarımızın dikkat etmesi gereken belli noktalara değinmek istiyorum. Eğitim süreçlerinizde, değineceğim konularla ilgili

bilgilendirmeler yapılmaktadır; fakat bunların oturması bazen zaman almaktadır. Hatta kimi zaman istenmeyen bazı olaylar, uçuş hayatınızda deneyiminizin en üst noktasında dahi hiç ummadığınız zaman başınıza gelebilmektedir. O yüzden her an teyakkuzda olunması gereken konuların sizler için de önem arz ettiğini düşünmekteyim.!

KÜLTÜREL FARKLILIKLAR

Siz değerli dostlarım, dünyanın birçok yerine uçmaktasınız. Bu yüzden birçok kültürü tanıma ve yerinde yaşama şansına sahipsiniz. Bu, işin en güzel yanı; fakat diğer taraftan bizim kültürümüzden çok farklı özellikleri bulunan birçok kültürle temas hâlindeyiz. Bu yüzden özellikle yatı seferlerinizde bazı konulara dikkat etmeniz

of employee take place. To these committees it is provided that many decisions which will help you send your notices easily are taken. Your notices and experiences are very important for improving physical conditions of especially New Airport in terms of committee members. You can contact with our Union representatives who are also committee members about subject or you can directly send your notices to our Union. You can send your near miss notices to your company through OHS mail groups and applications. Besides, you can reach health units and occupational health and safety experts. These notices are transmitted to our Union via committees.

Committee begins the meeting with handling results of risk assessment and occupational accidents being experienced recently. It takes decisions to prevent accidents and near miss events. Subjects about observation of representatives and your feedbacks are handled in order and solutions are produced. Reports of minutes of committee are shared with you in our Union's page.

CABIN CREW, BEWARE OF!

In this part of my writing, I want to touch on some specific points to which especially my beginner cabin officers should pay attention. In your training process, informing about subject on which I will touch is made; however, settling of them sometimes takes time. Even sometimes some undesirable events may occur in a time that you never suppose even at the top point of your experience in your flight life. For this reason, I think these subjects of which we have to be always aware are important for you, too.

CULTURAL DIFFERENCES

You, my dear friends fly to many parts of the world. You have chance to know many cultures and experience them in their places. This is the most beautiful side; however, you are in contact

oldukça önemlidir. Uçuşunuzdan önce mutlaka, gideceğiniz yer ile ilgili bilgi edinmenizi tavsiye ederim. Mesela, bizler çocukları içtenlikle seven ve sevgimizi sıcakkanlılıkla gösteren bir toplumuz. Çocukları öperek koklayarak sevmek, cana yakınlığımızı hissettirmek

with many cultures which have many different features from our culture. For this reason, it is very important for you to pay attention to some subjects especially in your overnight stay voyages. I advise you to get information



Sizlerden gelen geri bildirimler ve temsilcilerin gözlemleri ile ilgili konular sırasıyla ele alınmakta ve çözümler üretilmektedir.

Subjects about observation of representatives and your feedbacks are handled in order and solutions are produced.

bizim kültürümüzde vardır; fakat bunu Avrupa'da veya Amerika'da yaparsanız hiç istenmeyen olaylarla karşılaşabilirsiniz. Çocukları muhabbetle sevmek bir yana, insanların kişisel alanları bile 2 metre olan toplumlarda buna azami dikkat etmeniz gerekir. Bunun tam tersi Çin'de ise bazen gezmeye, yürüyüş yapmaya çıktığınızda dikkat etmeniz gereken birkaç konuya değinerek kültürler arasındaki farklılığa ve bizlerin de buna karşı tavır ve tutumlarımızı düzenlememiz gerektiğine değinmek istiyorum. Örneğin Çin'de çarşı pazarda beğendiğiniz bir şeyi satın almak, pazarlık yapmakla mümkündür çoğu zaman. Ürünü almaktan vazgeçtiğinizde ise sizin kişisel alanınıza girerler, çeker çekiştirirler. Böyle bir durumda sakın ola yanlış anlayıp karşılık vermeyin. Oradan uzaklaşın ve arkanıza dahi bakmayın. Karşılık verdiğiniz anda istenmeyen olaylarla karşılaşabilirsiniz. Bu ve benzeri kültürel-sosyal farklılıklar, kısa süreler de geçirse yurt dışı deneyimlerimizde dikkat etmemiz gereken noktalardandır...

about the place where you will go before your flight. For example, we are a society who loves children sincerely and shows our love graciously. In our culture, to love children with kissing and smelling them, to make our graciousness being felt exist; however, if you do this in Europe or America, you may encounter a reaction that you do not suppose. Aside from loving children with affection, you have to be careful about this in the societies where personal area of people is 2 meters. On the contrary, I want to touch on the differences among cultures by mentioning the subjects which you have to be careful in China when you go out for wandering, walking and I want to state the necessity about ordering our attitudes and behaviors according to this. For example in China, it is possible to buy anything you like in the bazaar with bargaining. When you back down from buying the product, they enter your personal area. In such a case, do not reply by misunderstanding. Leave the place

and do not look at even your back. When you reply, you may encounter undesirable events. Such and similar cultural- social differences are the points to which we pay attention in our abroad experiences even if the time is very short.

UÇUŞ ESNASINDA VE OTELLERDE

Uçuş sırasında iş yoğunluğundan çoğu zaman kendi şahsi eşyalarımıza dikkat edemediğimiz oluyor; fakat bu, istenmeyen olaylara sebebiyet verebilir. Önceliğiniz, şahsi eşyalarınızı güvenli bölgede muhafaza etmek ve kilitli tutmak olsun. Aynı şey otellerde de geçerli. Mutlaka, otel odanızdaki kilitli kasaları kullanın. Diğer eşyalarınızı da kilitli şekilde yatı



çantanızda muhafaza edin. Aklınızda şahsi bir kontrol listeniz olsun. Otelden ayrılmadan önce buna göre çantanızı, eşyalarınızı kontrol edin ve odanızı mutlaka son bir kez daha gözden geçirin.

Otele gelir gelmez bulunduğunuz kattaki acil durum şemasının resmini çekin. Olmamasını ummakla beraber yangın, deprem vs. olaylar esnasında panik yapmanızı engelleyecektir. Tüm ekip üyelerinin oda numaralarını mutlaka not edin ve birbirinizi kollayın, en ufak bir olayda bile birlikte hareket edin. Otelde özellikle oda servisi gibi belli hizmetleri kullanıyorsanız odanıza geldiklerinde mutlaka kapının sonuna kadar açık kalmasını sağlayın.

Özellikle en kısa süreli bile otelden ayrılışınızda amirlerinize bilgi verin. Telefon numaranızı paylaşın. Döndüğünüzde de aynı şekilde mutlaka haber verin.

BİLGİ PAYLAŞIMLARINIZ

Bu mesleği icra eden bizler yapı gereği sıcakkanlı, kolay arkadaşlıklar kuran özelliklere sahibiz. Herkesi kendimiz gibi görürüz. İşte buraya dikkat! Yeni tanıştığınız kişilerle mesleki konular hakkında çok detaya inmeyin ve mümkünse özel bilgi paylaşmamaya özen gösterin. Paylaştığınız küçük bir olayın bile bire bin katılmış



şekilde aleyhinize kullanılabileceğini sakın unutmayın.

SOSYAL MEDYA KULLANIMI

Hepimiz özgür kişiler olarak sosyal medya

kullanma hakkına sahibiz. Hem de sonuna kadar. Başta ailemiz, sevdiğimiz ve bizi takip eden arkadaş çevremiz ile yaşadıklarımızı paylaşıyoruz. Bundan da zevk alıyoruz. Buraya kadar sıkıntı yok; fakat sizi takip eden, ekleyen kişilere dikkat etmeniz gerekmektedir. Hiç

DURING FLIGHT AND IN HOTELS

During flight because of work intensity, we may not take care of our personal goods; however, this may cause undesirable results. Your priority should be to save your personal goods in a safe area and make them locked. The same thing is valid for hotels. Use locked safe in your hotel room. Preserve your other goods as locked in your overnight stay bag. Hold a personal control list in your mind. Before leaving hotel, check your bag, goods according to this list and look over the room one more time.

As soon as you arrive at hotel, take a photo of emergency diagram in your floor. This will prevent you from panic in the events like fire, earthquake etc. with the hope that there will not exist such an event. Write down the room numbers of the whole crew and look out for each other; even in a small event, move together. If you use some specific services like room service in the hotel, be sure that the door is open till the end when they enter your room.

Especially inform your superior when you leave the hotel even for a short term. Share your phone number. When you turn back to hotel, inform them as the same.

YOUR SHARE OF KNOWLEDGE

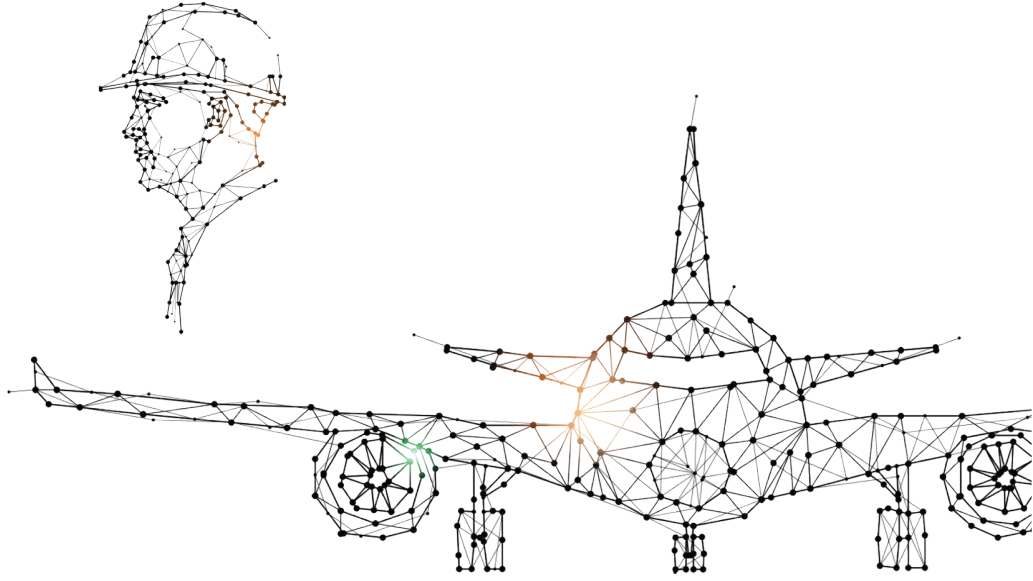
We who practice this profession have such features that we can easily make friends. We see everyone like ourselves. Be careful here! Do not go into particulars with the people whom you have just met about occupational subject. Take care of not sharing special information if it is possible. Do not forget that even a small event which you have explained can be used against you while being exaggerated.

USE OF SOCIAL MEDIA

We all have a right to use social media as free people. Till the end! We share our experiences with especially our family, loved ones and friends who follow us. We enjoy it. Till here there is not any problem; however



Biz bize yeteriz...



**SİZLERİN İŞ GÜVENLİĞİ VE EMNİYETİ,
YOLCU VE OPERASYON GÜVENLİĞİNİN
TEMİNATIDIR!**

**YOUR OCCUPATIONAL SAFETY AND SECURITY IS,
THE ASSURANCE OF PASSENGER
AND OPERATION SAFETY!**



Hiç tanımadığınız kişileri eklemeyin veya bu kişilere azami dikkat edin. Paylaşımlarınızdan sizin nerede olduğunuzdan ne zaman evde olacağınıza kadar takip ediyor olabilirler.

Do not add those whom you do not know and be careful. They may follow from your shares that where you are and when you will be at home.

tanımadığınız kişileri eklemeyin veya bu kişilere azami dikkat edin. Paylaşımlarınızdan sizin nerede olduğunuzdan ne zaman evde olacağınıza kadar takip ediyor olabilirler.

UÇUŞLARINIZ İLE İLGİLİ BİR NOT DEFTERİNİZ OLSUN

Yoğun uçuş temposu içinde görevlerinizi icra etmektesiniz. Uçuşun sona ermesi ile birlikte bir an önce eve gidip kendi özel hayatınıza dönmek istemektesiniz. Özellikle üst üste icra edilen görevlerde dün ne yediğinizi bile hatırlamak zor gelir; fakat öyle bir durum yaşanabilir ki, 2 yahut 3 gün önceki uçuşunuzda bir yolcunuzun bildiri ile ilgili sizin görüşünüzü ve yaşanan olayın detayı istenebilir. Haklı olarak hatırlayamayabilirsiniz. Benim uçuş hayatımda birçok kez bu tür durumlara karşılaştığım olmuştur. Bu yüzden tutacağınız bir not defteri, size yardımcı olacaktır. Örnek, 14 B yolcumuzun özel yemeği yüklenmemiş, kendisine yardımcı olduğu gibi bir not bile kimi zaman önem arz eder. Böylece şikâyet dahi olsa yolcu ile ilgilenildiğini bildirmiş olursunuz. Tabi ki bu basit bir örnek...

Siz değerli dostlarıma emniyetli uçuşlar dilerim. Muhatap kaldığınız her sorunda sizlere yardımcı olmak bizlerin görevidir. Hava-İş Sendikamıza her türlü konuda bildirimlerinizi yapabilirsiniz. Havalimanında görev yapan uzmanlarımıza haftanın 7 günü ulaşabilir ve uzmanlarımızdan her konuda yardım alabilirsiniz. Sizleri sevgiyle selamlıyor her şeyin gönlünüzce olmasını diliyorum.

you have to be careful about those who follow you. Do not add those whom you do not know and be careful. They may follow from your shares that where you are and when you will be at home.

HAVE A NOTEBOOK FOR YOUR FLIGHTS

Within intense flight tempo you perform your profession. With the finish of flight, you want to go home right away and turn to your special life. Especially in missions that come one after the other, to remember what you eat is difficult for you; however there may be such a case that your opinion about a passenger's notice in your flight 2 or 3 days before and the details of the event may be demanded. You may not rightly remember. I have experienced such events for many times during my flight life. For this reason, a notebook will help you. For example, the passenger 14 B' meal is not loaded, a note like "this passenger got help" is very important. Thus, even if there is a complaint, you can report that the passenger got help Surely this is a simple example...

I wish safety flight to you my dear friends. To help you about every subject that you encounter is our mission. You can send your notice about every subject to your Union Hava-İş. You can contact with our experts in airports for seven days of the week and you can get help from experts about every subject. I greet you with love and I wish everything will be as you wish.

 aersumer@havais.org.tr



UÇUŞ PLANI

FLIGHT PLAN

Müşteri İlişkilerinde Yeni Yaklaşımlar

New Approaches In Customer Relationship

SÜLEYMAN SERDAR YAĞCI

Yeni bir müşteri kazanmanın, mevcut müşteriyi elde tutmaktan yaklaşık beş kat daha maliyetli olduğunu rasyonel veriler söylüyor. Bu gerçekliğe ilaveten, müşteri ihtiyaçları ve tercihlerin sürekli değiştiği de ayrı bir rasyonalite. Bu verileri elinde bulunduran şirketlerin dilinde ise müşteri odaklı olma isteği ve kalplerinde ise müşteri ilişkileri yönetimi yer almakta. Fakat umut ve beklentinin gerçeğe ulaşmasında önemli detayların ne kadarı biliniyor ve bunların gereği ne kadar yerine getiriliyor?

Havayolu firmaları açısından müşteri ilişkilerinde yeni yaklaşımlar, müşteri ilişkileri yönetimine bağlı ilk sadakat programlarının (Frequent Flyer Programs - FFP) 1980'lerde sunulması ile başladığı söylenebilir. FFP sayesinde havayolları, kendileri için en değerli kabul edilebilecek yolcularını tespit ederek, onlara sunacakları ayrıcalıklar (mil kazanma, öncelikli check-in / boarding, business upgrade... vb.) ile sadakatlerini kazanmayı ve böylece uzun dönemli olarak müşterilerini elde tutmayı amaçlamaktadırlar. Zaman içerisinde FFP hizmetleri, uçuş ayrıcalıkları kazandırmanın yanında farklı ihtiyaçları (otel, araç kiralama, yakıt, market vb.) da kapsar hâle geldi; fakat günümüzde çok az sayıda havayolu firması FFP'den gelen bilgileri (verileri) gelir artırıcı amaçla kullanmayı başarmamaktadır. FFP altyapılarını akılcı kullanan, veri

Rational data says that to gain new customer costs five times more than retaining an existing customer. In addition to this reality, it is a separate rationality that customer needs and choices have been changing continuously. In language of companies that hold this data in their hands takes place the wish to be customer-focused and in their hearts takes place the management of customer relationship. However, how many of details that are important to make hope and expectation reach to reality are known and how many of them are carried out?

It can be said that new approaches in customer relationship in terms of airline companies have begun with submission of the first loyalty programs (Frequent Flyer Programs - FFP) related to customer relationship management in 1980s. Thanks to FFP, by defining passengers that can be regarded as the most precious one for themselves, airlines aim at gaining the passengers' loyalty with privileges which they will submit to them (earning miles, privileged check-in/boarding, business upgrade etc.) and thus they can retain customers for long-term. Over time FFP services

started to cover different needs (hotel, renting car, fuel, market, etc.) in addition to bringing in flying privileges; however, a small number of airline companies can succeed using the data coming from FFP with



analizlerini doğru şekilde gerçekleştirebilen havayolları, müşteri ihtiyaçlarının karışılmasında bir adım öne geçmektedir. Diğer taraftan özellikle üst sınıf (premium class) yolcuların kendi uçuş deneyimlerini tamamen kontrol edebilmelerine olanak tanıyarak getirdikleri esneklik ile tercih edilebilirliklerini de bir aşama yukarıya taşımış olmaktadır.

Dağıtım kanallarında meydana gelen çeşitlilik, farklı veri kaynaklarının doğmasına ve böylece havayollarının büyük bir veri havuzuna ulaşmasına olanak tanımıştır. Tüm kanallardan gelen yolcu / müşteri bilgilerinin süzülerek müşteri beklentilerinin tam olarak karşılanabilmesi, geçmişte yolcu şikâyetinden / memnuniyetsizliğinden sonra harekete geçen bir alan sayılan müşteri ilişkilerini de daha proaktif bir konuma getirmektedir. Dijital altyapının izin verdiği ölçüde dağıtım kanallarından gelen bilgiler standart bir süreçte işlenerek, sürekli yolcuların (frequent flyers) satın alma biçimlerindeki değişiklikleri izleyerek müşteri ilişkilerini nihai sonuçlar hakkında bilgilendirmektedir. Böylece söz konusu birim, doğru müşteri için zamanında aksiyon alarak olası olumsuz geri dönüşleri ortadan kaldırmaktadır. Gelişen teknoloji ve anlık veri işleme imkânı sayesinde ise müşteri ilişkileri yönetimi, müşteri deneyiminin herhangi bir noktasında yaşanabilecek sorunları veya muhtemelen satış olasılıklarını öngörerek, önceden hareket etme şansına erişebilmektedir.

“Örneğin bir business yolcusuna özel şoförlü transfer hizmeti sunulup sunulmayacağı veya bir premium ekonomi yolcunun business sınıfa yükselme önerisine ne oranda olumlu yanıt vereceği gibi hususlar, geçmiş ve anlık veriler (uçuşun doluluğu, yolcunun seyahatini yalnız yapıp yapmadığı vb.) değerlendirilerek müşteri ilişkileri yönetimi sistemi üzerinden sunulabilmektedir.

Diğer taraftan, saha personelleri de birer müşteri ilişkileri neferi gibi çalışmakta, marka yüzü olarak daima yardıma hazır bulunarak bu süreçte önemli bir rol üstlenmektedir. Bu konuda en belirgin ve bilinen örneklerden birisi Singapur Havayollarının kabin ekibinin yüzü olan "Singapur Kızı" (Singapore Girl) konseptidir. Singapur kızı, 1986'dan bu yana kullanılan ve artık ikonik hâle gelmiş

the aim of increasing revenue. Airlines which can use FFP substructure rationally and carry out data analysis correctly take a step further in supplying customers' needs. On the other hand, they move up their preferability to a higher stage with flexibility they bring by enabling especially premium class passengers to control their own flight experiences exactly.

Variety in distribution channels has enabled the birth of different data sources and thus it has resulted in airlines' reaching a big repository. Customer expectations' being able to be supplied exactly by filtering passenger/customer data coming from the whole channels has brought customer relationship to a more proactive position that was regarded as a field which took action after passenger complaints/dissatisfaction in the past. Data coming from distribution channels in the amount that digital substructure allows is processed in a standard process, follows the changes in purchasing styles of frequent flyers and then inform customer relationship about final results. In this way, the unit in question can take away probable negative feedbacks by taking action on time for the right customer. Thanks to developing technology and instant data processing possibility, customer relationship management can have a chance to move in advance by foreseeing the problems that can be faced in any point of customer experience or probable sales possibilities.

“For example, the cases like whether supplying transfer service with private driver to a business flyer or not, or to which amount positive reply will be given to the offer of premium economy flyer for promoting to business class can be submitted via customer relationship management system by assessing the past and instant data (flight occupancy, passengers' traveling alone or not etc.)

On the other hand, field personnel work like staff of customer relationship; they take an important role in this process by being always ready to help as a brand face. One of the most prominent and known examples in this subject is the concept of Singapore Girl that is face of cabin crew of Singapore Airlines. Singapore Girl exhibits an image that devotes herself to supply a service free



olan yerel kıyafetleri ve yüzlerinden eksik olmayan gülümsemeleri ile yolcularına sorunsuz bir hizmet vermeye adanmış görüntü sergilemektedir. Eğitimlerinin birer parçası olarak herkesi güler yüzle selamlamakta, bunu da gerek havalimanında gerekse havalimanı dışında yapmaktadırlar. Ayrıca müşteri memnuniyeti çabalarını en üst noktaya taşıyarak gerekli hâllerde, uçuşlarda çocuklu ailelere yardımcı olmakta, çocuklarına âdeta bir ebeveyn gibi yaklaşarak onların daha rahat bir seyahat geçirmelerine olanak tanımaktadırlar.

Elbette, saha iletişimi her zaman yüz yüze olmamaktadır. Sanal ortamın hayatımıza tamamıyla yerleşmesi ile tüm deneyimlerin paylaşılıyor olması, bir markanın bu mecralarda da kendini en iyi şekilde temsil etmesini gerektirmektedir. Sosyal medya kanalları yanı sıra diğer sanal iletişim (chat) programları üzerinden mevcut yahut potansiyel müşteriler ile doğru ilişkilerin kurulması, zamanında etkileşime geçilmesi de müşteri ilişkileri yönetimi perspektifinde olmazsa olmazlardandır. Teknolojinin nimetleri bu kanallarda chat-bot'lar, akıllı yönlendirmeler gibi imkânlar sunsa dahi, bu yazılımların müşterileri doğru ve hızlı yönlendirmesi de gerekmektedir. Aksi hâlde, anlaşılmayan komutlar yanlış yönlendirmeler ortaya çıkarak, hâlihazırda sorun yaşayan müşterinin endişesini bir kat daha artırabileceği gibi potansiyel müşterinin de kaybedilmesine neden olabilecektir.

İster büyük veri olsun isterse akıllı asistanlar, isterse yüz yüze iletişim... Müşteriler için yegâne beklenti tüm iletişim kanallarında ihtiyaçlarını karşılayabilen aynı yüksek kalitede, hızlı ve doğru yönlendirmelere erişebilmektir. Bunu gerçekleştirebilen firmalar hem müşteri sadakatine sahip olabilecek hem de yeni müşteri potansiyellerini gerçeğe dönüştürme imkânına erişebileceklerdir.

Geleceğin havacılığında çok daha etkin ve muasırlarından yükseklerde millî havacılık için var gücümüzle çalışmalı ve her detayı dikkate almalıyız. Tüm havacılık bileşenlerine başarılar dilerim...

of problems to passengers with their permanent smiles and local clothes which have been used since 1986 and become iconic. They greet everyone with smiling face as a part of their education both in airport and outside airport. Besides, by moving their effort to satisfy customers to the top point, in necessary cases they help families with children in flights and they approach their children like a parent to supply more comfortable flight to them.

Surely, field communication is not always face to face. All of the experiences' being shared with virtual environment's settling in our lives completely requires a brand's representing itself in this area in a best way. Establishing right relationship with existing or potential customers via other virtual communication programs in addition to social media channels and interacting with them on time are also essential in the perspective of customer relationship management. Even if technology supplies some opportunities like chatbot, smart routing in these channels, these software should direct customers correctly and speedily. Otherwise, incomprehensible commands, misdirection may occur, it may increase anxiety of customer who has been already in trouble and thus result in losing potential customers.

Whether it is big data or smart assistants or face to face communication... The only expectation of customers is to reach quick and right direction in the same high quality that can meet their needs in the whole communication channels. The firms that can carry out this will have customer loyalty and access the possibility to make new customer potentials real.

We have to work with all our strength for a national aviation that is more effective and higher from its contemporary and we have to consider every detail. I wish success to all aviation components...

 sserdary@gmail.com





TÜRKİYE PETROL, KİMYA, LASTİK İŞÇİLERİ SENDİKASI GENEL BAŞKANI SAYIN ALİ UFUK YAŞAR BEYEFENDİ İLE MÜLAKAT

Hava-İş Sendikası olarak üyelerimize, Türk sivil havacılığına, mümtaz Anadolu emekçilerine hitap ettiğimiz dergimizde istedik ki, Türk-İş çatısı altında emek mücadelesi veren sendikalarımız arasındaki bağı kuvvetlendirelim, üyelerimiz; kıymetli sendikalarımızı tanısin-bilsin, bağımız artsın, kardeşliğimiz pekişsin. Bu saikle, Genel Başkanımız Sayın Ali Kemal Tatlıbal Beyefendi'nin tensipleriyle dergimizin her sayısında bir sendikamızın genel başkanıyla mülakat yapmaya başladık. "Emeğin Öncüleri" olarak tarihe düşmeye başladığımız notların ikincisini ise Türkiye Petrol, Kimya, Lastik İşçileri Sendikası Genel Başkanı Sayın Ali Ufuk Yaşar Beyefendi ile gerçekleştirdik. Bizleri makamında ağırlayıp Petrol-İş'e, sendikacılığa, emeğe, emekçiye dair sorularımıza verdiği birbirinden kıymetli cevaplardan ötürü Sayın Genel Başkan'a teşekkür ederiz.

DOĞAN NARBOĞA



Sayın Başkanım, sizleri daha yakından tanımak namına bize kendinizi anlatır mısınız?



Adım, Ali Ufuk Yaşar. Türk-İş Konfederasyonu'na bağlı Petrol-İş Sendikası'nın Genel Başkanıyım. Rafineri işçisi olarak başladığım emek mücadelesinde iş yeri temsilciliği, şube başkanlığı, genel sekreterlik ve şu anda da Genel Başkanlık görevini icra ediyorum. Profesyonel sendikacılık hayatım bu yıl itibari ile 20. yılını doldurmakta; ama 5 yıl da İzmit rafinerisinde amatör iş yeri temsilciliğim var, toplam 25 yıl... Neredeyse ömrünün yarısı, bu camia içerisinde bir şeyler yapmaya çalışarak geçmiş bir arkadaşınızm.



Başkanım, dünya üretim bandının neredeyse tamamı petrol ve türevleri üzerinden işliyor. İşbu itibarla da küresel gücün odağında petrol ve kimya var. İşin ekonomik boyutu çok ayrı ve çok önemli; ama biz, bu sektörde çalışan emekçi kardeşlerimizi size sormak istiyoruz. Bu sektörde çalışan emekçilerin genel sorunları nelerdir?

Petrol, dünyada savaş sebebi olan çok önemli bir hammadde ve oluşturduğu piyasa da rant kaynağı olarak gözükmekte. Bu kapital çarkta biz de bu sektördeki emekçilerin hak ve menfaatlerini korumak üzere örgütlenmiş bir sendikayız. Örgütlenme sahamız; petrol, kimya, lastik, plastik, ilaç ve otomotiv yan sanayi iş sahalarında olmak üzere takriben 500 bin çalışana olan bir sektör. Ancak tüm bileşenleri de dâhil ederek ölçülmüş resmî kayıtlara bakarsak %10 civarında bir örgütlenme var. Dolayısıyla %90 bu sektörde örgütsüz gözükmekte. Bence en önemli sorun bu! Örgütlü olmama sorunu her sektör için en büyük sorun aslında; çünkü örgütlü olmama, çalışanın en doğal haklarını alamamaya, yeterli işçi sağlığı ve iş güvenliği haklarından mahrum olmaya da sebebiyet vermekte. Ayrıca, örgütlü iş yerleri ile örgütsüz iş yerleri arasında haksız rekabete de muhatap kalınmakta. Tabii ki fabrika içerisinde örgütlü olan arkadaşlarımızın da farklı manalarda mahallî sorunları var. Petrol-İş olarak arkadaşlarımızın tüm sorunlarıyla bu minvalde ilgileniyor ve gerekli mücadeleyi sağlıyoruz.



Başkanım, Petrol-İş Sendikası'nın bulunduğu iş sahasında olan işçi kardeşlerimiz dünya üzerinde çok ciddi bir sektörün üreticisi ve emekçileri. Bu yüzden işçi-işveren nezdinde hak ve mesuliyetleri değerlendirirken muadil sektörlerde dünya sathında ne yapıldığına da bakmak gerekiyor kanaatindeyiz. Sizlerden, küresel sendikacılık girişimlerini ve 04 nolu iş kolu açısından bu tarz girişimlerin gerekliliğini değerlendirmenizi istirham etsek...

Evet, küresel sermaye dediğimiz zaman, Petrol-İş Sendikası'nın örgütlü olduğu 90 küsur işletmenin %55'i küresel sermaye ile çalışıyor ve dolayısıyla da küresel sermayenin karşılıklı olarak birbirleriyle bir takım sıkıntıları olduğunda da bunlarla paslaşıyor. Bunun en önemli örgütlerinden bir tanesi olan IndustriALL, 140 ülkede 50 milyon üyesi olan ve merkezi İsviçre'de bulunan küresel bir sendika. Biz bu organizasyonun, Yönetim Kurulu Üyesiyiz. Onun dışında Retun See dediğimiz Güneydoğu Avrupa ölçeğinde daha çok enerji ve rafineri işçileriyle birlikteliği sağlayan yapının da Genel Başkan Yardımcısıyız. Bu tip yerlerde almış olduğumuz görevlerle, bu söylediğimiz benzer iş yerlerinin ortak dayanışmasını sağlamak ve buradan da emeğin hakkı ile alakalı bir takım şeyleri koruyup kollamak imkânı buluyoruz. Buna bir örnek vermek gerekirse biz, bu bağlantılı sendikalarımız marifetiyle en son kimya işindeki bir iş yerinde örgütlendik. Bunun yetki aşamasında da bizzat IndustriALL'ün Belçikalı sendikalarla irtibatıyla bunu nihayete erdirdik. Bu birliktelikler emek mücadelemizde ortak dayanışma gibi bir güç sağlıyor bize. Ayrıca örgütlendiğimiz yerler artarak Sendikamıza da yeni üyeler kazandırmış oluyoruz.



Peki Başkanım, emeğin hakkını alın teri kurumadan emekçiye vermeyi emreden bir dinin mensubu olan Anadolu toplumu olarak, emek ve hak mücadelesinde ne konumdayız? Emekçi hakkını alabiliyor mu? Petrol, kimya ve lastik işçilerinin dünyadaki konumuyla Anadolu emekçilerinin elde ettikleri haklar arasında bir kıyas yapmanız mümkün müdür?



Emeğin hak ve hukukunu korumaktan bahsedince açıkçası benim daha akılda kalsın diye sürekli seslendirdiğim bir formül var: 3-G formülü! 3-G'den kastımız, iletişimde çağrı yapsın, karşılıklı olarak da daha iyi anlaşılın diye; ama bu 3-G'nin birinci G'si tabii ki güvenenin yani insanların geleceğine güvenle baktığı bir iş yerinin olması. Güvenli, işçi sağlığı ve iş güvenliği açısından çok rahat bir ortamın, emniyetli bir ortamın oluşturulmasının gerekliliğini anlatmak istiyoruz. Elbette bununla birlikte geleceğimizin teminatı çocuklarımız ve ailelerimizle birlikte rahatlıkla yaşamımızı idame ettirebileceğimiz geçenebilir bir ücret istiyoruz. İşverenlerden istediğimiz budur ve dolayısıyla da bütün çalışmalarımızı, bütün istemlerimizi, sözleşmelerimizi bu istikamette hazırlıyoruz. Karşılıklı olarak da bu şekilde yönetme arzusundayız. Tabii bu kaidelere uyan ve uymayan işverenler var. Zaten aradaki maraza da hep bu noktada çıkıyor.

Evet, Avrupa'daki ve dünyadaki bizim sektörümüzdeki kıyaslamaları bazen yapabildiğimiz 90 küsur iş yerinde bazen de ciddi bir şekilde uçurumların olduğunu görebiliriz. Tabii Avrupa değil dünya ölçeğinde baktığımızda elbette bizim çok altımızda olanlar da var; ama müsavi olanlar da var; fakat bizden önde olanlar da var! Elbette biz, sosyal ve maddi hakları değerlendirirken daima aynı sektörde bizden önde olanlarla kıyas yapmalıyız. Muadillerinin üstünde hak elde etmek için demin bahsettiğim 3-G formülüyle çalışmalarımıza yön veriyoruz



İş sağlığı ve güvenliğinin hayati bir öneme sahip olduğu, ağır şartlarda çalışan bir meslek alanı olarak petrol ve kimya sektörlerinde alınması gereken bir tedbir, bir yenilik var mıdır? İşverenlerin uygulaması gereken; ama sıklıkla ihmal edilen yahut geliştirilmesi gereken acil bir konu var mıdır?





İşçi sağlığı ve iş güvenliği, iş yeri ve işçi için olmazsa olmazımızdır. Bu hususta en kıymet verdiğimiz konulardan bir tanesi yine bu 3-G içerisinde güvenli çalışma dediğimiz noktadır. Güvenli çalışma ortamı daha çok örgütlü toplumlarda, kontrol edilebilir dediğimiz, çalışanların sendikalı olduğu iş yerlerinde mümkün. Buralarda iş kazası oranı oldukça az. Azdan kastım %2 civarında! İşçi sağlığı ve iş güvenliğinin ihlal edilmesiyle yaşanan ölümlü kazaların %98'i maalesef kayıt dışı, sendikalı olmayan ve taşeron çalışan iş yerlerinde görüyoruz! Bunun en önemli çözümü bir defa sendikalı olmaktan geçmekte. Tespitlere göre yılda neredeyse 2000'e yakın insan, iş kazalarında vefat ediyor. Göçmenleri de buna katarsak durum oldukça vahim! Kaldı ki göçmenler, çalıştırıldıkları yerlerde tamamen kayıt dışı istihdam edildikleri için ne kadar iş kazası yaşıyor tam olarak da tespit edilemiyor! Ayrıca tekrar belirtmekte ciddi yarar var: 2000 kazanın takriben %98'i örgütsüz, sendikasız çalışma ortamlarında yaşıyor! Bunun için işçi sağlığı ve iş güvenliği açısından en hayati nokta bir defa iş yerinde ciddi bir sendikal örgütlenme şart!



Peki, örgütlü ve sendikalı iş yerinde kazalar nasıl önleniyor dersiniz? Bir kere sendikal kök, bir iş yerinde ise orada ortak bir hafıza ve kültür oluşuyor. Sendika temsilcileri, iş güvenliği uzmanları bu konu üzerinde ciddi mesai harcıyor. İş yerinde İSG kurullarının tam işlemesi, tüm gerekliliklerin yerine getirilmesi için ciddi bir mekanizma hâsıl oluyor. Raporlar, ramak kala bildirimleri, seminer ve eğitimlerle işçi kardeşim ne yapılması gerektiğinin farkına varıyor. Sendika da bu konuda ipi sağlam tutuyor. Örgütlü sendika vasıtasıyla işveren de yapması gerekenin ne olduğunu öğreniyor, işveren kısmında da İSG bilinci oluşuyor. Bu sonuçta insan sağlığı...

Uzun zamandır üzerinde çalıştığımız ve resmî süreçte bekleyen bir çalışmamız mevcut. Bu çalışma, Sendikamızın fiili hizmet süresi zammıyla alakalı üç üniversite ile yaptığı bir çalışma. Şu anda Meclis alt komisyonunda. Bir türlü yukarı doğru çıkmadı. Yeni dönemde en önemli konularımızdan bir tanesi de bu. Çok tehlikeli işler sınıfında çalışan 43 bin üyemizin 20 binden fazlası bu statüde. Çalışmamız, ağır hizmet iş koluna mensup çalışanların iş sürelerinin aşağıya çekilmesi ve iş refahını artırmakla alakalı oldukça müstesna bir öneme sahip. İş hayatına dair bir manifestodur aslında bu. Meclis'te bizzat takip ederek bunun çıkmasını sağlayacağız inşAllah.



İnşAllah... Başkanım, bazı sektörlerde bazı işletmeler özelinde grev yasağı var. Bu yasağın temel kaynağı, toplumun ihtiyacı olan elzem ihtiyaçların üretim bandında akamete uğramayı engellemek olarak belirtilmekte; ama bu istisna hak, kimi zaman işveren tarafından işçinin mağduriyetine sebebiyet verebilmekte. En yakın örnek olarak Petrol-İş'in TİS imzaladığı bir işyerinde YHK ile istemediğiniz bir sonuç gerçekleşmişti. Toplum menfaati için düşünülen istisna bir hak yine toplumun çok önemli bir parçası olan emekçi kesimde bir hak kaybına sebebiyet vermiş durumda. Konuyu değerlendirmenizi istesek, bir orta yol bulmak mümkün değil midir?

Yüksek Hakem Kurulu sürecinde çok taze yaşadığımız bir olay bu. Örgütlü olduğumuz iş yerimizde 4300 kişiyi ilgilendiren bir mağduriyet var şu anda. Elbette bunu kabul etmek mümkün değil. Yapılan haksızlığı



çeşitli kereler ifade ettik; ama YHK sadece bizi mağdur etmiyor. YHK'ya başvurulduğunda aslında hakem görevi görmesi gereken bu kurumun taraflı hareket ettiği açık bir şekilde ortadadır. Türk-İş adına emekçiyi savunan üyelerimiz olsa da oy çokluğuyla emekçi aleyhinde sonuçlar çıkmaktadır. Son yaşanan hadise de bu minvalde cereyan etmiştir. Emeğin önündeki en önemli engellerden bir tanesinin grev hakkı elinden alınmış iş sahaları olduğunu bu son örnekte tekrar görmüş olduk. Öteden beri bu uygulamanın yanlış olduğunu belirtiyoruz. Grev hakkının ortadan kaldırılmış olmasına bakılmaksızın grev hakkı olan yerlerde de grev ertelemeleriyle bu hakkın engellenmiş olması da ayrıca bir hak ihlalidir. YHK'nın bir hakem görevi görecekmış gibi bir kurul teşkil etmesi; fakat maalesef çalışanların hak ve menfaatini aşağıya çekerek kazanılmış hakları dahi ortadan kaldıracak bir takım sonuçlara imza atması fevkalade yanlıştır. Bu, resmen hak ve hukuk ihlalidir. Bu durum, mutlaka Türk-İş ve tüm emek camiası dâhilinde değerlendirilerek üst kurumlar nezdinde çözüme kavuşturulması gereken en acil konulardan bir tanesidir.



Başkanım, biraz da genel konulara değinelim müsaadenizle. Türkiye'de sendikalaşmayı nasıl görüyorsunuz? Teknik altyapı ve bilgi açısından sendikal teşkilatlanmayı artırmak için neler yapılabilir?

Şu anda emeğin gücünden bahsediyor olmak hayaldir! Tatlı bir hayal gibidir emeğin gücünden bahsetmek; çünkü emeğin gücü, sendikalaşma oranıyla eş değerdir. Bu oran ise baktığınızda %10'lar seviyesinde. Yani genel olarak %90 örgütsüz olan emek camiasının birlik ve beraberliği ancak %10 içerisinde gerçekleşebileceğinden %90 bundan mahrum. Az önce iş sağlığı ve güvenliği konularına değindik. Buna ilaveten geçinme standardının çok altındaki sefalet ücretleriyle çalışmak zorunda kalan insanları da hesaba katarsak tabii ki insanların dayanma gücü de o nispette çok aşağılarda. Örgütlenmenin mutlaka çok daha yukarılara çıkması gerekir ki biz bu gücü daha kuvvetli daha iyi kullanabilelim. Dolayısıyla bizim şu anda en sıkıntılı olduğumuz konulardan bir tanesi var olma sebebimiz örgütlenmedir. Bu oran da tabii çok aşağıda olduğu için karşılıklı olarak bir takım şeylerin çözümünü aramayı da sadece bu %10'luk kesim ile yapmaya gayret ediyoruz. Emek camiasının büyük kesimi örgütsüz olduğundan yapabildiğimiz şey çok aza iniyor. İşbu sebeple diyoruz ki en muhtar olduğumuz konu, örgütlenmedir. Örgütlenmenin önü açılmalıdır. Sendikal örgütlenme, anayasal bir hak olmasına rağmen hukukun etrafından dolanma gibi çeşitli vesilelerle, sürelerin uzatılmasıyla örgütlenme engelleniyor! Sendikalar da bu mücbir sebeplerden ötürü maalesef yerinde sayıyor. Bence işçi hareketinin, sendikal hareketin en önemli sorunu budur. Toplum olarak bunu çözmeliyiz.





Başkanım, sendikalar arasında özellikle aynı konfederasyona bağlı sendikaların genel başkanları; başkanlar kurulu toplantıları ve genel kurullar vasıtasıyla sıkça görüşmekte, fikir teatisi yapabilmekteler; fakat üyeler nezdinde dirsek teması tabanda oldukça zayıf diyebiliriz. Senede "bir" gün dışında mutlak düzende toplu birliklilik yok ne yazık ki! Bu sorunu aşmak için sizce neler yapılabilir?

Evet, 1 Mayıs'ta tabii ki bütün emek hareketi bir araya gelebiliyor, onun dışında bir araya gelme sebebi çeşitli vesilelerle bir eylem, bir miting olması gerekiyor. Bu vesileyle de bir araya gelinebilir; ama onun dışında da özellikle sendikaların kendi arasında bir eğitim anlaşması yaparak bir araya gelebileceğini düşünüyorum. Biz senenin dört ayını aktif üye eğitimi, temsilci-yönetici eğitimleri yaparak kendi üyelerimiz arasındaki irtibatı sağlamaya çalışıyoruz. Ayrıca, bütün temsilcilerin katıldığı genişletilmiş temsilciler kurulu da birlikliliğimize güzel bir katkı sağlıyor. Bahsettiğiniz noktada ise Konfederasyonumuz Türk-İş münasebetiyle sendikalar arasında karşılıklı olarak üyelerimizin bir araya gelmesini sağlayacak bir adım atılmasıyla bahsi edilen sık birliklilik sağlanabilir. Türk-İş'in; başkanlar, şube başkanları, çeşitli federasyon ve konfederasyon nezdinde sağladığı toplantı ve görüşmelerini tabana yayacak şekilde bir formül geliştirmesiyle 1 Mayıs dışında da daha sık bir araya gelmeye vesile olunabilir kanaatindeyim.



Mensubu olduğumuz Türk-İş'in Türkiye için önemi nedir?

Türk-İş, en geniş iş kollarının ve federasyonların içerisinde olduğu çok büyük bir kurum. Şu anda akredite bir kurum, uluslararası çalışma örgütünde bizzat birebir de çağırılan ve resmî bir karşılığı olan çok ciddi bir kurum. İşçi hareketi dendiğinde de tartışmasız en önde olan, çalışanların hak ve menfaatini sonuna kadar korumuş ve korumaya da devam edecek olan bir kurum. Bu güzel mülakat vesilesiyle de belirtmek isterim ki, çok çeşitli vesilelerle bir arada bulunduğumuz yönetim kurullarında da diğer sendikalarla da beraber olduğumuz örgütlenmiş konfederasyonların Türk-İş çatısı altında toplanması ve tek bir işçi hareketi durumunda olmamız hedeflenmelidir diye düşünüyorum; çünkü Türk-İş bu konuda akreditasyonu, sayısal çoğunluğu ve de emek camiasında tartışmasız en fazla karşılığı olan kurumdur. Bu haklı gerekçelerden ötürü diyorum ki, bölünmek yerine 1952'den beri Türk emek camiasının en gür sesi olan Türk-İş çatısı altında herkesin toplanması, tek bir yumruk olması tüm emekçi kardeşlerimizin ve bu itibarla Türkiye toplumunun faydasıdır.





Başkanım, sizleri daha yakından tanımak adına hususi bir soru da yöneltelim: Yoğun bir koşturmaca arasında sizleri dinginleştiren, yapmaktan keyif aldığınız bir el uğraşı, herhangi bir ilgi alanınız var mıdır?

Çok böyle hobilerine vakit ayırabilen, çok fazla keyif yapmaya fırsat bulabilen birisi değilim; ama son zamanlarda en büyük keyfim torunlarımı sevmek, onlarla oynamak. Biri kız diğeri erkek iki torunum var. Biri 2,5 diğeri, 1,5 yaşında. Fırsat bulduğumda onlarla oynamak, onlarla vakit geçirmek en büyük keyfim. Yoğun çalışma esnasında torunlarımı görmeye gidemediğim zamanlarda bana telefonda videolarını gönderdiklerinde stresimi onlarla gideriyorum...



Son olarak görüş ve önerilerinizi alalım: Türkiye'deki emekçi kardeşlerimize söylemek istedikleriniz, dilek ve temennileriniz nelerdir?

Valla hak verilmez alınır! Dolayısıyla bu konu hiç kimsenin insanlığına ve insafına bırakılacak bir konu değildir. Herkes hakkını, hukukunu korumalıdır. Varlık gerekçesi işçinin hak ve hukukunu korumak olan sendikalarına sahip çıksınlar. Her yerde olduğu gibi sendikalarda da şahıslar değil kurumlar kalıcıdır. Yönetimde olan şahısların değişmesi, kongrelerle mümkündür. Farklı insanların gelebilmesi, bunların tartışılması mümkündür. Tüm emekçi arkadaşlarıma, kalıcı kurumları geçici kişiler üzerinden yıpratmalarını ve kurumlarına sahip çıkmalarını öneriyorum. Özellikle mezarda emeklilikle alakalı derdi olan yeni çalışma arkadaşlarımızın, yeni üyelerimizin bu konuda çok daha hassas olmaları gerekir; çünkü hele hele uzun yıllara sâri çalışma dönemince örgütsüz çalışmaları ve dayanaksız çalışmaları onlar için bir felakettir. Hak ve menfaatlerini günlük değil geleceğe iblağ ederek, geleceği düşünerek, geleceği kapsayacak şekilde daha geniş düşünerek değerlendirmelerini önemle tavsiye





ediyorum. Günübirlik politikalarla, günübirlik bir takım sıkıntılar yaşıyoruz deyip de sendikasıyla alakalı sosyal medya üzerinden yahut çeşitli vesilelerle söyledikleri, kendilerine sıkıntılı bir durum olarak geri dönecektir. Kurumu yıpratmasınlar, kurumu yaşatsınlar; çünkü gelecek, bu kurumlara bu arkadaşlarımızın gelmesiyle devam edecektir. Yoksa kendi gelecekleri kurumları yıpratıklarında, yarın gelecekleri yönetecekleri bir kurum da ortada kalmaz. İşverenleri örnek alsınlar, bu kadar rakiplik içerisinde olan bu kadar birbiriyle ölesiye rekabet içerisinde olan iş yerlerinin hiçbir patronu birbirini eleştirmez! Eğer birbirine eleştirisi varsa da kendi iç dünyasında yapar, dış dünyasına bunla alakalı bir şey sızdırmaz. Bu çok önemli bir husus. Çalışanlarımızın kendi hak ve menfaatlerini korumak açısından benim tavsiyem, yeni işçi arkadaşlarımıza özellikle budur. Geleceğin güzel olmasını istiyorsak bizim kendi hak ve hukukumuza, kurumlarımıza sahip çıkarak birlikte mücadele etmeliyiz.



Kıymetli vaktinizi ayırdığınız için Hava-İş Sendikası ve üyelerimiz adına teşekkür ederiz Başkanım.

Petrol-İş Sendikası ve şahsıma, derginizde yer ayırdığınız için ben teşekkür ederim. Değerli Genel Başkan'ın şahsında tüm Hava-İş ailesine, Türk-İş camiasına, tüm emekçi kardeşlerime selam eder, herkese huzurlu yarınlar ve güzel günler dilerim.





UZMAN EĞİTMEN - İNGİLİZCE ÖĞRETMENİ
EXPERT EDUCATOR - ENGLISH TEACHER
MELEK SÖNMEZ

İNGİLİZCEYİ AKICI KONUŞMAK VE DLA SINAVINDA BAŞARILI OLMAK İÇİN METOTLAR

METHODS TO SPEAK ENGLISH FLUENTLY AND TO BE SUCCESSFUL IN DLA EXAM



Değerli Arkadaşlar Merhaba,

Hava-İş Sendikası Genel Müdürlüğünde başarıyla devam eden DLA sınavına yönelik İngilizce derslerimiz, birçok üyemizin notlarının yükselmesine vesile oldu ve İngilizce eğitimlerimiz üyelerimizi kariyerlerinde istedikleri hedefe ulaştırdı.

Bir buçuk yıldan beri devam eden dersler esnasında, çözüm bulduğumuz sorunlara yönelik uygulanan metot ve yaklaşımları, İngilizce eğitmeniniz olarak bu yazı dizisinde sizlerle paylaşmak istedim.

Sık karşılaştığımız sorunlar ve etkin çözümler:

"İngilizce dil bilgisini ve kelimeleri bilmeme rağmen neden akıcı konuşamıyorum?"

1) İngilizceyi etkin konuşabilmek istiyorsak mutlaka zamanımızın büyük bir kısmını dil öğrenimi için ayırmalı ve hatta gündelik hayatta sıkça yaptığımız bazı işlerimizi İngilizce halletmeyi sağlamalıyız. Örneğin cep telefonu ayarlarımızı İngilizce yapabilir, sosyal medya paylaşımlarımızı İngilizce yorumlayabiliriz. Okumadığımız bir kitap veya izlemediğimiz bir film ile ilgili yorum yapmak nasıl ki sığ ve yetersiz kalıyorsa

Hi Dear Friends,

Our English courses intended for DLA that keeps on successfully in Hava-İş Union General Management have conducted to increasing of many members' marks.

Our English education provided our members to reach their career target. In this writing series as your English educator I want to share with you the methods and approaches being practiced for problems to which we find solutions during lessons that have continued for 1, 5 year.

Problems that we encounter frequently and effective solutions:

"Why cannot I speak English fluently even though I know English grammar and vocabulary?"

1) If we want to speak English effectively, we should spare a big part of our time for language learning and besides we should carry out some of our works that we often do in our daily life in English. For example, we may turn our mobile



yabancı dil öğrenimi için de aynı ifadeleri kullanabiliriz; çünkü akıcı bir İngilizce için detayı görebilmek ve bu konuda gayret sarf etmek, bizi istenilen hedefe ulaştıracaktır.

2) Birçok birey lise veya üniversite yıllarında öğrendiği İngilizceyi geliştiremediği veya unuttuğu konusunda yakınmaktadır. Bunun temel sebebi, beynimizin öğrendiği bilgiyi sürekli kullanarak yenilemesi ve taze tutması gereğindedir; çünkü tekrar edilmeyen ve kullanılmayan bilgi, solmaya mahkûmdur. Beynimiz, bir bilgisayarın veri tabanı gibi değil ki kaydettiğimiz bilgi yıllarca orada saklı kalsın.

"İngilizceyi sürekli taze ve aktif tutmak için neler yapmalıyım?"

3) Bu konuda atabileceğimiz ilk adım, İngilizce kelime dağarcığımızın ve dilbilgisi kalıplarımızın yeterli olup olmadığını küçük bir test ile yoklamak olmalıdır. Bu konuda Hava-İş Sendikası olarak size yardımcı olabilir ve size bir İngilizce seviye testi uygulayabiliriz. Eğer İngilizce kelime veya dilbilgisi eksikliklerimiz varsa bunu gidermeliyiz. Bu adımdan sonra bilgilerimizi aktif kullanabileceğimiz bir İngilizce konuşma ortamı sağlamalıyız. Yurtdışına çıkma ve İngilizce konuşma şansımız var ise bunu mutlaka değerlendirmeliyiz. Eğer yok ise İngilizce konuşabileceğiniz bir öğretmen veya İngilizcesi yeterli bir arkadaşınız ile konuşma ortamları oluşturabilirsiniz.

Hava-İş Sendikası Genel Müdürlüğündeki derslikte gerçekleştirdiğimiz derslerimizde sürekli İngilizce konuşulmakta ve "English Speaking Club" yani "İngilizce Konuşma Kulübü" formatında uygulanmaktadır. Bu etkinliğimizden mutlaka faydalanmanızı tavsiye ediyor ve sizleri Bakırköy'de bulunan Hava-İş Genel Müdürlüğüne davet ediyoruz. Bahsedilen konuşma ortamları sağlandıktan sonra vazgeçilmezlerden



phone settings in English, we may comment our social media sharing in English. To comment on a book that we do not read or a film that we do not watch is shallow and inadequate; like that, we can use the same expressions for foreign language learning. To be able to see the detail and to try hard for a fluent English will lead us to desired target.

2) Many individuals complain about forgetting or not developing English that they learnt in high school or university. The main reason of this is the brain's need to renew the learned knowledge by using it often and to keep it fresh; because the knowledge that is not repeated and used will disappear. Our brain is not like a database of a computer that can save the knowledge for years.

"What should I do to keep my English fresh and active?"

3) The first step that we take in this subject is to test whether our English vocabulary store and grammar is enough or not with a small test. We can help you as Hava-İş Union and we can practice an English level test for you. We should remove the deficiency in our English vocabulary or grammar. After this step, we should provide an English speaking environment where we can use our knowledge actively. If we have a chance to go abroad and speak English, we should assess this. If there is not such a chance, you can make an environment where you can speak English with your educator or a friend whose English is sufficient.

We usually speak English in our lessons that we perform in Hava-İş Union General Management and this is practiced in the format of "English Speaking Club". We advise you to get benefit from our practice and we invite you to Hava-İş Union General Management in Bakırköy. After this environment's being established, it is indispensable to find a subject on which you can talk and argue. We should make a preliminary preparation for vocabulary and patterns related to the subject that

biri de üzerinde konuşulacak, tartışılacak bir konumuzun olmasıdır. İngilizce konuşulacak konu ile ilgili gerekli kelime ve kalıplar için ön hazırlık yapılmalıdır ki konuşma esnasında akıcılık bozulmasın. İngilizce konuşma çalışmaları yapmak "Slow Memory" yani "Yavaş Hafıza"da mevcut olan bilgilerimizi "Quick Memory" yani "Hızlı Hafıza"ya aktarma işlemini gerçekleştirecektir. İngilizceyi akıcı kullanıyor olmak sizi heyecanlandıracak ve daha da geliştirmek için motive olacaksınız.

4) Yabancı dilimizi etkin konuşabilmek için gerekli etmenlerden bir diğeri de, öğrendiğimiz çoklu yetenekleri aynı anda kullanabiliyor olmamızdır ki bunu pekiştirmek için bolca konuşma pratiği yapmamız şarttır. "Çoklu yeteneği aynı anda kullanmak" ifadesini örneklendirmek gerekirse bunu, araba kullanmaya benzetebiliriz. Düzgün araba kullanabilmek için direksiyon hâkimiyeti, araç pedallarını doğru kullanma, vites geçişleri ve trafik kurallarını aynı anda uygulayabiliyor olma yetisine sahip olmamız gerekir. İngilizce konuşurken de karşımızdaki kişinin ne dediğini doğru algıladıktan sonra oluşan düşüncemizi uygun kelime ve dil bilgisi kuralları ile aktarmanız gerekmektedir. Bunu yapabilmek için de tüm İngilizce yeteneklerini özümsemiş olmak ve sürekli pratikle konuşmamızı pekiştirmiş olmamız elzemdir.

Sonuç olarak, İngilizce öğrenmenin temeli yeni bilginin tekrarı işidir. Bu tekrarlar hafızamızdaki yerini pekiştirir ve genişleterek, bize alternatifler sunar. Bu alternatifler özgüvenimizi sağlamlaştırır, hata yapma olasılığımızı indirger, hata yapma korkumuzu yenmemiz için bir yol açar. Bu korkuyu yenmek üzere küçük hatalara takılmadan, olayın bütününe odaklanmayı sağlar. Varılan sonuç ise daha çok konuşmaya sevk eder.

Siz de bol tekrarlar hafızanızı tazeleyin ve İngilizce konuşurken hata yapmaktan korkmayın. Konuştukça İngilizceyi daha güçlü kullandığınızı göreceksiniz...

İngilizce'yi akıcı konuşmak ve DLA sınavıyla ilgili sorularınız ve bilgi almak için her zaman yanınızdayız.

Güzel günler dileriz...

will be talked in English so that fluency during speaking will not go to ruin. To make English speaking studies leads the transmission of our knowledge in Slow Memory to Quick Memory. To speak English fluently will make you excited and you will be motivated to improve it.

4) One of the other elements to be able to speak our foreign language efficiently is to use our multi abilities that we have learnt at the same time. To reinforce it, we have to make speaking practices. If we may give an example for "To use multi abilities at the same time", we can liken it to drive a car. To drive a car, we should have abilities for steering domination, using the vehicle pedals correctly, practicing gear shifts and traffic rules at the same time. While speaking English, after perceiving correctly what the other says, we should transmit our thought with a convenient vocabulary and grammar rule. To be able to do this, it is necessary to internalize the whole English abilities and reinforce speaking with frequent practices.

Consequently, the base of learning English is to repeat the new knowledge. This repetition reinforces its place in our memory and broadens it. Besides, it submits us alternatives. These alternatives strengthen our self-confidence, diminish our possibility to make mistake; they open a way to overcome our fear. To overcome this fear, they lead us to focus on totality of subject. They motivate us to speak more as a consequence.

Refresh your memory with many repetitions. Do not be afraid of making mistakes. You will see that as you speak, you can use English more strongly...

We are always with you for your questions to speak English fluently and about DLA exam and to get information.

Wish you beautiful days...



Biz bize yeteriz...

abedefgh
ijklmnop
qrstuv
wxyz

**DÜŞÜNDÜĞÜN KADAR ZOR DEĞİL!
IT'S NOT DIFFICULT AS YOU THINK!**

Biz Bize Söyleşi
Conversation By Ourselves

OKAN ENGİN



? Okan Bey sizleri tanıyalım lütfen.

Çanakkale'nin Ayvacık İlçesine bağlı THY emeklisi baba ve ev hanımı bir annenin 1973 yılında İstanbul Bakırköy'de doğan en küçük oğluyum. Trakya Üniversitesi İşletme Bölümü yüksek lisans mezunuyum. 24 yıldır evliyim. Bir erkek ve bir kız babasıyım. Oğlum diş hekimliği öğrencisi, kızım ortaokul son sınıfa geçti. 24 yıldır THY çalışıyorum. Altyapı ve Operasyon Başkanlığına bağlı Veri İletişim Şefi olarak görev yapmaktayım. THY çalışanı olmaktan her zaman gurur duydum ve kendimi çok şanslı hissediyorum. 2014 yılından beri Sendika Baştemsilciliği yapmaktayım.

? Dünyanın en büyük havalimanına sahibiz ve Ortaklığımız da buranın en önemli aktörü. Hacmimiz sürekli artıyor. Operasyonunun düzgün ilerlemesinde muazzam bir altyapı ve ciddi bir veri aktarımının olduğunu ve bunun sorunsuz işlediğini biliyoruz. İşte

Dear Engin, please let's know you.

My father retired from THY connected to Ayvacık/Çanakkale and my mother is a housewife; I was born in İstanbul/Bakırköy in 1973 as the youngest boy of the family. I am a graduate from Trakya University Department of Management. I have been married for 24 years. I am a father of a son and a daughter. My son is student in dentistry; my daughter is in the last class of secondary school. I have been working in THY for 24 years. I am on duty as Data Communication Chief connected to Substructure and Operation Presidency. I am always proud of being a THY labor and I feel myself very lucky. Since 2014 I have been chief representative of Union.

We have the biggest airport of the world and our association is the most important actor of here. Our volume is increasing. We know that there is a serious data transfer and an enormous substructure in operation's straight progress and it runs

burada işin ehli olarak sizden, farklı birimlerdeki arkadaşlarımıza yaptığınız işi anlatmanızı istesek. Özellikle işin mental noktalarına değinmenizi rica etsek...

THY gibi büyük bir Ortaklığın uluslararası pazarda ağırlığını hissettirmesi, kalıcı olması ve iş hacminin sürekli artması, yapmış olduğu her türlü yatırım ile doğru orantılıdır. Özellikle teknolojik gelişmenin sürekli canlı tutulması, yenilenmesi ciddi bir yatırımdır. Ortaklığımızın gelişen hacmi ve sürekli gelişen teknolojinin sağladığı kolaylıkların iş hayatına geçirilmesi, yeni uygulama süreçleri getiriyor. Bu da tabii ki, yeniden süreçler doğuruyor. Yeni uygulamaların öğrenilmesi zaman alan bir konu ve tabii yeni bir alışkanlık hâline gelme sürecinin insan zekâsı ve ruhsal psikolojisini etkilemesi de çok doğal. Alışık olduğumuz şekilde davranmak yahut yeni uygulama kullanmaya geçiş süreci her zaman olacaktır.



Peki, bu söylediklerinizden yola çıkarsak bu önemli sürecin yarını nasıl olacaktır sizce? Bizleri gelecek zamanda bir adım önde kılabilecek adımlar neler olabilir?

Bu önemli sürecin yarını, daha hayırlı olacaktır inşAllah; çünkü yeni nesil daha eğitilmiş daha donanımlı geleceğe hazırlanmaktadır. Gelişmeleri yakından takip ederek uygulayan olmak bir başarı sağlıyor olsa da gelecek zamanda bir adım önde olabilmek, yenilikleri keşfedip geliştirebilen bireyler olmak, yeni nesiller yetiştirmekten geçecektir. Yenilik uygulayan değil icad eden her zaman önde olacaktır. Bu sebeple genç kuşakların bu hedef ile eğitilmesi önemlidir.



Gelişmeleri yakından takip ederek uygulayan olmak bir başarı sağlıyor olsa da gelecek zamanda bir adım önde olabilmek, yenilikleri keşfedip geliştirebilen bireyler olmak, yeni nesiller yetiştirmekten geçecektir.

Even though to practice the progress by following them closely leads to success, to be a step further in the future, to be the individuals who improve the innovations by discovering them will pass through bringing up new generations.



smoothly. Right here, we want you as a competent to explain the work you do to our friends in different units. We request you touch on especially the mental points of the work...

Making itself felt in international market of a huge Association like THY, its being permanent and its business volume's increasing continuously are directly proportional to all types of investment that it makes. Especially technological development's being kept alive and its being renewed is a serious investment. Our Association's developing volume and practicing the convenience of developing technology in business life brings new application processes. This surely leads to new processes. To learn new applications is a subject taking time and it is very natural for a process becoming a new habit to affect human intelligence and spiritual psychology. To behave as we are used to or the process to pass using a new application will always exist.

Well, based on what you have said, what do you suppose about the future of this important process? What may the steps that will make us a step further in the future be?

With permission of Allah, the future of this important process will be more beneficial. Because new generation is getting prepared more educated and more equipped for future. Even though to practice the progress by following them closely leads to success, to be a step further in the future, to be the individuals who improve the innovations by discovering them will pass through bringing up new generations. Not those who practice the innovations but those who invent them will be always ahead. For this reason, educating the new



Tabi insana saygı ve hoşgörü unutulmadan! Yeni icat önemlidir; fakat bunun insana kolaylık ve huzur sağlaması unutulmadan, hırs ve kavgaya neden olmadan yaşanması asıl olmalıdır.

? İş yaşamınız boyunca bir sendika mensubu olmanın size kattığını düşündüğünüz yönler?

Sanayi devrimi ve gelişim süreci hepimiz biliyoruz. İş hayatı da gelişim ve değişim gösteren bir yapıdır. İş ve sosyal hayatta ortaya çıkan sorunlara ise sürekli yeni çözümler getirilmelidir. Daha müreffeh yaşamak için bu çözümleri birlikte sağlamak maddi ve manevi iş yükümüzü hafifletir. Kavi bir toplum olmak işte böyle bir şeydir...

Her soruna karşı birlikte mücadele ederek geliyor ve büyüyüyoruz. İş hayatımızın yadsınamaz bir gerekliliği olan sendika mensubu olmak da üye için ilk başta güvence amacı taşır. Bir çalışanın insani koşullarda çalıştırılmasının gerekliliği unutulmaması çok önemli olduğu kadar işverenlere de makul mantıklı ölçülerde talep ancak sosyal birliktelik ile sağlanabilir. Sorunuzun bana bakan yanına değinecek olursam sendika mensubu olmam, kendimi manevi bir güven içinde hissetmemi sağlar. Bu güven duygusu ve büyük bir ailenin ferdi olduğumu bilmek ise muhteşem bir duygu. Sendikamız içerisinde ise baştemsilcilik görevinde bulunmak, çalışan ve Sendika arasında köprü olmak ise çok daha farklı ve güzel bir duygu içinde olmamı sağladı.



generation with this aim is very important. Surely without forgetting the respect and tolerance to human being! New invention is important; however, it is more important not to forget its importance to supply easiness and peace to human and its being experienced without leading a conflict and greed.

What are the sides that you think being a union member during your work life contributes to you?



Sendika mensubu olmam, kendimi manevi bir güven içinde hissetmemi sağlar. Bu güven duygusu ve büyük bir ailenin ferdi olduğumu bilmek ise muhteşem bir duygu.

To be a union member makes me feel myself in a spiritual confidence. This confidence feeling and to know that I am a member of a big family is a glorious feeling.



We all know industrial revolution and progress process. Business life is a structure changing and developing. New solutions should be continuously brought to the problems in business and social lives. To provide these solutions together for a more prosperous life eases our material and spiritual business burden. To be a strong society is something like that...

We are developing and growing by struggling against every solution together. To be a union member which is an undeniable reality of our business life carries the aim of being an assurance for member. It is very important not to forget to employ a person in humanitarian conditions and to make reasonable rational demands from employers; these can be supplied with only social unity. If I touch on the part of your question that interests me, I can say that to be a union member makes me feel myself in a spiritual confidence. This confidence feeling and to know that I am a member of a big family is a glorious feeling. To be on duty as chief representative within our union and to be a bridge between employee and Union made me exist in a more different and beautiful feeling.



Gitmekten keyif aldığınız biri yurt içi diğeri yurt dışı iki şehir söylemenizi istesek?

THY çalışanı olunca çok gezme imkânı olduğu aklı gelir. Benim de imkânım olduğu hâlde uçuş haklarımı kullanma fırsatım pek olmadı. Görev gereği birkaç yere gidebildim. Gittiğim yerler, kendine özgü kimliği ile ayırdedilmesi imkânsız güzellikteydiler. İlla ki bir yer seçmem gerekirse de söyleyebileceğim tek şehir İstanbul'dur; çünkü bana göre İstanbul'da olmak dünyanın kalbinde olmak ile eş değer...



Meslek hayatınız boyunca unutamadığınız bir anınızı paylaşmanızı istesek?

Bir değil de aklıma gelen iki anımı paylaşmak isterim müsaadenizle. Görev için Esenboğa Havalimanıdaydım. Check-in kontuarlarında bir hareketlilik vardı. Aynı anda Trabzon ve İstanbul uçakları rötora girdi. Uçağın birinde bir yolcu fazla diğerinde bir eksikmiş. Yapılan kontroller sonucu o bir fazla yolcuyu buldular. Trabzonlu yaşlı amca, aprona indiğinde uçağın üzerinde Trabzon yazısını görüp Trabzona gidiyor düşüncesiyle İstanbul uçağına binmiş...



Can you say two cities/regions one abroad, one domestic that you enjoy going?

Everyone thinks if you are a THY employee, you have chance to travel. I have opportunities but I cannot have time to use flight rights. I went to some places for mission. The places that I went were in beauties with their distinctive identities which were impossible to distinguish. If I have to choose a place, the only city that I can say is İstanbul; because to be in İstanbul is equal to be in the heart of the world...

Can you share with us one of your memories that you cannot forget during your business life?

With your permission I want to share my two memories instead of one coming to my mind. I was in Esenboğa Airport for a mission. There was a movement at check-in counters. In the same time flights of Trabzon and İstanbul delayed. In one of planes, there was a missing passenger, in the other plane there was a passenger extra. After checking, he got on İstanbul plane because he thought it was Trabzon plane...



Bir diğeri ise kargoda bakım için bulunuyorduk. Kargo personeli arkadaşlar yurtdışından kargoya verilen bir köpeğin öldüğünü görüp imajımızın zedelenmemesi için aynı cins köpek alınması araştırmasına başladılar ve köpeğin sahibi yolcuya telefon açıp kargoda karışıklık olduğunu, birkaç gün içerisinde köpeği teslim edeceklerini söylediler. Daha sonra öğrendim ki yolcu kargoya, köpeğinin ölüsünü vermiş. Ölüsünü verdiği köpeğin benzerini gördüğünde oracıkta bayılmış...



İş dışında ilgilendiğiniz bir hobiniz, bir uğraşınız var mıdır?

Başlı başına ilgilendiğim bir hobim yok; fakat azar azar severek ilgilendiğim pek çok konu var. Öncelikle en büyük ilgi alanım ve sorumluluğum kızım ve oğlum... Sonrasında yemek yapmak: Osmanlı mutfağı özel ilgi alanımdır. Bahçe ile uğraşmak, müzik aletleri ile ses çıkarmaya çalışmak beni ziyadesiyle mutlu ediyor. Hayatın koşturmacası içinde vakit buldukça bu tarz meşguliyetlerle ilgilenmeye çalışıyorum diyebilirim.



Kabin, kokpit, yer hizmetleri, ofis, teknik tüm arkadaşlarımıza yahut özel bir gruba buradan seslenmek istediğiniz bir şeyler, dilek-temniniz var mıdır?

Şanslı olduğumuzu unutmayarak birlik ve beraberlik içinde güzel çalışma günleri geçirerek güzel anılar biriktirmek temennisiyle tüm çalışma arkadaşlarıma kolaylıklar ve başarılar diliyorum.

Another one is that we were in cargo for maintenance. Cargo personal friends saw that one dog coming from abroad with cargo was death; for protecting our image, they began to search a dog of the same breed. They called owner of the dog and said that there was confusion in cargo and within a few days they would deliver his dog. I learned later that the passenger gave the dead body of his dog to cargo; when he saw the similar dog alive, he fainted...



Osmanlı mutfağı özel ilgi alanımdır.

Bahçe ile uğraşmak, müzik aletleri ile ses çıkarmaya çalışmak beni ziyadesiyle mutlu ediyor.

Ottoman cuisine is my special interest area. To take care of garden, to try to make a sound with musical instruments make me very happy.



Are there any hobbies that you are interested in except work?

There is not a special hobby in which I am interested; however, there are any subjects in which I am interested little by little. Firstly my biggest interest area is my son and daughter. Then, to cook: Ottoman cuisine is my special interest area. To take care of garden, to try to make a sound with musical instruments make me very happy. I can say that I am trying to care for such activities when I find spare time within life.

Do you have any wish-demand that you want to say from here to our cabin, cockpit, ground handlings, office, technique friends or a special group?

Let's remember how lucky we are, share the beautiful working days within unity and solidarity, save beautiful memories and I wish success and easiness to all of my colleagues.





1 MAYIS'TA BİRLİKTEYDİK WE WERE TOGETHER IN MAY 1

Dayanışmamız hepimize güç katsın.

May our solidarity add power to all of us.

Hava-İş Sendikamız Genel Başkanı Ali Kemal Tatlıbal, Yönetim Kurulu Üyelerimiz, çalışanlarımız ve temsilcilerimizin katılımıyla, Konfederasyonumuz Türk-İş'in aldığı karar neticesinde bu sene 1 Mayıs kutlamalarının merkezi olan İzmit Millî İrade Meydanı'nda, ülkemizin dört bir yanından gelen işçi kardeşlerimizle birlikte 1 Mayıs Emek ve Dayanışma Günü'nü kutladık.

Kıdem hususunun ön planda olduğu mitingde Türk-İş Başkanı Sayın Ergün Atalay, "Kıdem bizim son kalemiz; kıdemle çalışan 17 milyon, kıdemle etkileyeceği insan sayısı 40 milyon, Ülkenin yarısı... Bu hususta mevcut yapıya dokundurtmayacağız..." ifadeleriyle kürsüden miting alanındaki tüm emekçilere seslendi.

In consequence of the decision that our confederation Türk-İş took, we celebrated May 1 Labor and Solidarity Day with the participation of Ali Kemal Tatlıbal the President of Hava-İş Union, Board Members, our laborers and representatives in İzmit Millî İrade Meydanı (National Will Square) with our laborers friends coming from the four sides of our contry.

In the meeting where seniority subject was in the foreground, Türk-İş President Dear Ergün Atalay spoke to all of the laborers in the meeting area with such expressions that: "Seniority is our last castle; those working with seniority are 17 millions, the number of people that seniority will affect is 40 million; half of the country... we will not allow current structure's being touched in this matter..."

**"EMEĞİN DEĞERSİZLEŞTİRİLMESİNE İZİN VERMEMEK
İÇİN EN ÖN SAFTA YERİMİZİ ALMAYA DEVAM EDECEĞİZ.."**

**"NOT TO ALLOW LABOR'S BEING MADE WORTHLESS,
WE WILL CONTINUE TO BE IN THE FIRST LINE.."**





Sendikamız Genel Başkanı Sayın Ali Kemal Tatlıbal, "Son yılların meydana sığmayan, yüz bine yakın katılımın sağlandığı bu büyük mitinge yer, kabin, kokpit ve istasyonlarda görev alan emekçi kardeşlerimle beraber katılarak Hava-İş ailemizi temsil ediyoruz. Emekçinin alın teri soğumadan hakkını alabilmesi için, işçilerin maruz kaldığı her türlü haksızlığa karşı çıkmak için, çalışma koşullarını iyileştirmek için bugün yine emekçi kardeşlerimle alanlardayız. Emeginin değersizleştirilmesine izin vermemek için en ön safta yerimizi almaya devam edeceğiz, dayanışmamız hepimize güç katsın." diyerek emekçilere seslendi.

President of our Union Dear Ali Kemal Tatlıbal spoke to laborers: "We represent our Hava-İş family by attending to this huge meeting of the last years where nearly a hundred thousand participation is seen with my laborer brothers taking in charge in the ground, cabin, cockpit and stations. We are in the squares with my laborer brothers today to improve working conditions, to be against every injustice that laborers encounter and to provide laborers to get their right without losing any time. Not to allow labor's being made worthless, we will continue to be in the first line; May our solidarity add power to all of us."

"DAYANIŞMAMIZ HEPİMİZE GÜÇ KATSIN."

"MAY OUR SOLIDARITY ADD POWER TO ALL OF US."

Sağlıklı, güvenli, hak ettiğinin karşılığını alan, insan onuruna yakışır koşullarda çalışmak her emekçinin hakkıdır. İşçinin-emekçinin mutlu, huzurlu olmadığı bir ülkede gelişmeden, sosyal barıştan söz etmek mümkün değildir. Biz Hava-İş Sendikası

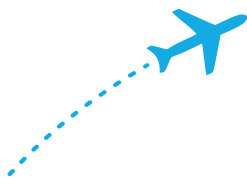
Every laborer has a right to work in a healthy, safety, worthy condition to human honor that he can get his deserved right. It is not possible to mention about social peace, improvement in a country where laborer-employer is not happy, peaceful. As Hava-İş Union, we will continue

olarak emekçi kardeşlerimizin taleplerini dile getirmeye devam edeceğiz. Her türlü zorluğa göğüs görerek hak mücadelemizi sürdüreceğiz. Sıkça dile getirdiğimiz gibi adaletsizliği, adaletle yeneceğiz.

Kahramanmaraş'ta 1 Mayıs programına giderken elim bir kazada vefat eden emekçi kardeşlerimize Allah'tan rahmet, yaralılara acil şifalar dileriz.

uttering the demands of our laborer brothers. We will continue our struggle for right by running up against the whole difficulties. We will defeat the injustice with justice as we say continuously.

We beg mercy from Allah to our laborer friends who died in a deplorable accident while going to Kahramanmaraş May 1 program and we wish immediate healing to the wounded.





**DİN, DİL, IRK, SİYASİ DÜŞÜNCE AYRIMI OLMASIZIN
EMEK GÜCÜYLE YAŞAM MÜCADELESİ VERENLER
OLARAK, HAK MÜCADELEMİZİN SİMGESİ OLAN 1 MAYIS
EMEK VE DAYANIŞMA GÜNÜ'MÜZ KUTLU OLSUN.**

AS THOSE WHO STRUGGLE FOR LIFE WITH LABOR
POWER WITHOUT ANY DISCRIMINATION IN LANGUAGE,
RELIGION, NATION, POLITICAL THOUGHT, WE
CELEBRATE OUR MAY 1 LABOR AND SOLIDARITY DAY
WHICH IS A SYMBOL OF OUR STRUGGLE FOR RIGHTS.





SAĞLIKLI BESLENME KONUSUNDA SIK SORULANLAR VE DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR



FREQUENTLY ASKED QUESTIONS AND COMMON MISCONCEPTIONS IN HEALTHY NUTRITION

UZMAN DİYETİSYEN
EXPERT DIETICIAN

İREM ERDEM

SAĞLIKLI GÜNLER
HEALTHY DAYS

Uzun bir dönemdir, Hava-İş mensubu siz değerli arkadaşlarımıza sağlıklı beslenme ve diyet konularında bu köşeden uzman görüşler sunuyoruz. Bu yazımızda ise sizlerden gelen sorulara değinerek doğru bilinen bazı yanlışların cevaplarını bilimsel yollardan aktarmaya çalışacağız.

For a long time, we have given expert opinions about healthy nutrition and diet subjects to you dear friends who are members of Hava-İş in this column. In this article, via touching on the questions coming from you, we will try to transmit the answers of some common misconceptions through scientific way.



Günümüzde insanların bir kısmı, danıştıkları diyetisyenlerden doğru cevapları bulabilirken diğer bir kısmı ise çevrelerindeki kişilerden duyduklarıyla yahut beslenme konusunda bilgisi olmayanların yazdıkları veya söyledikleri bilgilere göre beslenme durumuna yön vermektedir. Bu ve akabinde gelecek birkaç yazı silsilesinde ise bu sorunu birlikte çözmek üzere merak ettiğiniz sorulara bilimsel kaideler çerçevesinde doğru açıklamalar getirerek sizlere en iyi yolu göstermeye çalışacağız. Birlikte, sağlıklı yarınlara yol almak üzere hadi başlayalım...

ELMA SİRKESİ ZAYIFLATIR MI?

Sizlere güzel bir haberimiz var: "Evet", elma sirkesi içmek zayıflamaya yardımcı olabilir. Ayrıca bel çevresinin incelmeye de katkı sağlar. Yapılan araştırmalara göre, günde 1-2 tatlı kaşığı elma sirkesi tüketenlerin bel çevresinde incelme ile ilişkili 1-2 kg ağırlık kaybı gözlemlenmiştir. Peki, elma sirkesi nasıl bu mucizevi etkilere yol açar? Bu etkiler için 2 yoldan bahsedebiliriz:

- İnsülin hassasiyetini sağlayarak kan şekerini düşürerek bu etkiyi sağlar. Bazı araştırmalarda gece yatmadan 1-2 tatlı kaşığı elma sirkesi tüketen bireylerde, sabah açlık kan şekeri seviyesinin %4 azaldığı tespit edilmiştir. İyi bir "diyabet savar" olması hem sindirimi geciktirmesi hem de insülin salınımı desteklemesi ile gerçekleşmektedir.
- İştahı baskılama özelliği ön plana çıkar. Yapılan araştırmalarda elma sirkesi tüketmenin, bir öğünde alınan enerjiyi azalttığı ve normal bir güne göre 200-275 kalori arasında daha az enerji alımı sağladığı görülmüştür.

Today, some people can find the true answers from dieticians to whom they consult; however, another part of them direct their nutrition type according to such things that they hear from their environment or through the writings or discourses of those who do not have enough information about nutrition. In this and the next articles, to be able to solve this problem together, we will try to show you the most correct way by giving true explanations within the framework of scientific bases about your questions. Let's begin together to lead a healthy future...

DOES APPLE CIDER VINEGAR HELP TO LOSE WEIGHT?

We have good news for you: "Yes", apple cider vinegar can help you lose weight. In addition, it helps waistline slim down. According to research, it is observed that those who consume 1-2 desert spoon apple cider vinegar per day can lose 1-2 kg weight related to slimming in waistline. Then, how can apple cider vinegar lead such effects? We can mention about 2 ways for these effects:

- It does this effect through decreasing blood sugar by providing insulin sensitivity. In some research, 4% decrease in the ratio of morning fasting blood glucose is seen in the individuals who consume 1-2 desert spoon apple cider vinegar before sleeping. Its' being a good "diabetes repellent" is possible thanks to its' supporting insulin release and its' delaying digestion.
- Its feature of suppressing appetite comes into prominence. In the research, it is seen that consumption of apple cider vinegar decreases the energy being taken in a meal and provides taking less energy between 200-275 calories in contrast to a normal day.



Birlikte, sağlıklı yarınlara yol almak üzere hadi başlayalım...

Let's begin together to lead a healthy future...





Peki, her birey elma sirkesi içmeli mi yahut içerse etkin bir sonuç alabilir mi? Öncelikle belirtmeliyiz ki hipoglisemik yani kan şekeri düşük bir kişiyse aç karnına içmenizi tavsiye etmiyoruz. Gastrit probleminiz var ise aç karnına veya yatmadan içmeyin, farklı bir mide probleminiz var ise de bir uzmana danışmadan kullanmamanızı da tavsiye ediyoruz.

Hangi saatte içelim? Sağlık değerleri normal bireyler için sabah aç veya tok durumunda tüketilmesinin belirgin bir farkı yoktur.

Sonuç olarak sadece elma sirkesi tüketerek ciddi bir kilo kaybı beklemek de elbette doğru değildir. Aynı öğün planı ile aynı tarz beslenmeye devam etmeniz hâlinde sirke sadece antibakteriyal-antioksidan etkinlik gösterecektir!

GÜN GEÇTİKÇE SAYISI ARTAN POPÜLER ÜRÜNLERE (CHİA, NOHUT UNU, GOJİBERRY..) BESLENME SÜRECİMİZDE YER VERMELİ MİYİZ? BU GIDALARIN BESLENME VE DİYETİMİZE ETKİLERİ HAKKINDA BİLGİ VEREBİLİR MİSİNİZ?

Chia tohumu, gojiberry, Hindistan cevizi yağı, nohut-yeşil mercimek unu ile daha sağlıklı yiyecekler hazırlamak elbette mümkündür; fakat sırf bu gıdaları tüketerek mucizeler beklemek de doğru değildir.

Buğday unu yerine nohut unu kullanmak, pek çok minerali daha fazla almanıza fayda sağlayarak beslenmenizde bir zenginlik sağlayabilir; ancak zeytinyağı yerine Hindistan cevizinin daha fazla kullanımı, doymamış yağ yerine daha fazla doymuş yağ alımına sebebiyet vermekte ve bu da beslenme düzeninde fazla istenmemektedir.

Then, should every individual drink apple cider vinegar or if he does, can he get an effective result? Firstly we should state that we do not advise you to consume it when you are hungry if you are hypoglycemic (low blood sugar). If you have gastritis problem, do not drink before bed or when you are hungry. If you have other stomach problems, we advise you not to consume it without asking to an expert.

At what hour should we drink? For those who have normal health values, there is not a clear different whether it is consumed when he is hungry or full in the morning.

Consequently, it is not true to hope losing a serious amount of weight with only consuming apple cider vinegar. If you continue the same nutrition type with the same meal plan, vinegar shows only antibacterial-antioxidant effect!

SHOULD WE GIVE PLACE IN OUR NUTRITION PROCESS TO POPULAR PRODUCTS (CHIA, CHICKPEA FLOUR, GOJIBERRY..) WHOSE NUMBER IS INCREASING DAY BY DAY? CAN YOU GIVE US INFORMATION ABOUT THESE PRODUCTS' EFFECTS IN OUR NUTRITION AND DIET?

It is surely possible to prepare more healthy food with chia seeds, gojiberry, coconut oil, and chickpea-green lentil flour; however it is not correct to wait for a miracle by consuming only these foods.

To use chickpea flour instead of wheat flour can provide a richness in your nutrition by providing you intake more mineral; however to use coconut oil instead of olive oil causes to intake of more saturated fat instead of unsaturated fat and this is not wanted in nutrition type.

Gojiberry harika bir antioksidan kaynağı olmakla beraber zayıflatıcı etkisi, çoğu araştırmada kanıtlanamamıştır! Aynı zamanda nohut unuyla yapılan bir ekmeği, böbrek yetmezliği olanlara; chia tohumunu, sindirim problemi olanlara; Hindistan cevizi yağını, kalp hastalarına öneremeyiz. Bu durumda sizin fizyolojinize neyin daha uygun olduğunu sorgulamanız gerekir. Bir başka örneğimiz ise zerdeçal gibi mucizevi bilinen baharatlara dair: Zerdeçalın sağlığa faydaları her geçen gün daha da konuşulurken burada önemli olan, ne kadarının bu olumlu etkilerini sağladığı ne kadarının tehlikeli olduğu veya her yemeğe her sıcaklıkta kullanılmalı mı sorularını yanıtlamaktır. Sizlere de önerimiz yakın çevrenizin kullandığı, tavsiye ettiği ürünleri bu gibi durumları göz ardı ederek kullanmamak ve her beslenme trendine kendinizi kaptırmamak olacaktır.

BİTKİ ÇAYLARINI DOĞRU DEMLEME NASIL OLMALI?

Bitkiler çok hassas bir yapıda olmakla birlikte, pek çok kişi bu hassasiyetin farkında ne yazık ki değil! Bitki çayları hakkında en başta belirteceğimiz husus, çayın doğru demleme şekli olacaktır: Doğru demleme, bitkinin üstüne sıcak su dökme şeklinde olmamalıdır. En doğru yöntem, sıcak suya bitkiyi eklemektir. Kaynar suya bitkiyi direkt bırakmak veya bitkiyi ekledikten sonra kaynatmak doğru değildir. Bunun yanısıra bazı bitkilerin bilinen kaynama sıcaklıkları ve sürelerini de belirtmek faydalı olacaktır:

- Meyve çayları 63 °C, 10-15 dakika.
- İhlamur çayı 63-75 °C, 10 dakika.
- Adaçayı 63-75 °C, 10 dakika.
- Papatya çayı 63-75 °C, 10 dakika.
- Siyah çay 83-85 °C, 5-7 dakika.
- Yeşil çay 75-83 °C, 7-8 dakika.

Gojiberry is a wonderful antioxidant source, however, its effect on losing weight has not been proven in many research! Besides, we cannot advise a bread made with chickpea flour to a person with renal insufficiency; chia seed to a person having digestion problems; coconut oil to a person with heart disease. In this case, it is necessary for you to ask what is convenient for your physiology. Another example is about spices known as miracle like turmeric: benefits of turmeric have been mentioned each passing day; the important thing in here is how many of it provides positive effect, how many of it is dangerous or whether it should be used in every food in every degree or not. We advise you to use the foods that your environment use and advise you by considering these cases and not to get carried away with every nutrition trend.

HOW SHOULD BREWING HERBAL TEA BE?

Herbs have very sensitive structure; however many people do not recognize this unfortunately! The first thing we mention about herbal tea is the correct type of brewing the tea: the correct brewing is not to pour hot water on the herbs. The most convenient method is to add the herbs into hot water. To put the herbs in boiling water directly or to boil after adding the herbs is not correct. In addition, it will be beneficial to state the known boiling degree and time of some herbs:

- Fruit tea 63 °C, 10-15 minutes.
- Linden tea 63-75 °C, 10 minutes.
- Sage tea 63-75 °C, 10 minutes.
- Chamomile tea 63-75 °C, 10 minutes.
- Black tea 83-85 °C, 7 minutes.
- Green tea 75-83 °C, 8 minutes.



Kaynar su, yukarıdaki sıcaklıklara gelene kadar beklenmeli ve bitki, ekstra bir sıcaklığa maruz bırakılmamalıdır. Yanlış demleme, bitkiden beklediğiniz faydaların ve antioksidan özelliklerinin yok olmasına yol açacaktır. Ayrıca bir bitkiyi tekrar tekrar demlemek, bitkinin antioksidan özelliğini kaybetmesinin yanısıra bir de toksik özellik kazanmasına da yol açabilir!

BİR HAFTADA VEYA 10 GÜNDE KAÇ KİLO VERİRİM?

Bu programı uygularsam kaç kilo veririm? Son zamanlarda sıkça bu soruyu danışanlarımızdan duyuyoruz. Bu ve benzeri sorular hakkında paylaşımlara da oldukça sık karşılıyoruz. Kişilerin algısı da maalesef bu duruma yönelmekte ve motamot kalıp cevaplar aranmakta.

Bilinmelidir ki bir haftada veya belli bir sürede ne kadar ağırlık kaybedeceğiniz oldukça kişisel bir durumdur. A bireyi için 1 haftada 3 kg vermek sağlıklı iken B kişisi için 1 kg vermek veya belki hiç kilo almamış olması bile bir başarı göstergesidir.

Az ağırlık kaybı yaşadığınız için kendinizi veya metabolizmanızı suçlamayın! Ağırlık kaybı çok basit bir mekanizmaya dayanır, aynı terazi gibi. Yakılandan az kalori alınırsa ağırlık kaybedilir. Bu yüzden elinizdeki beslenme programına 1 haftada kaç kilo verdirir olarak bakmaktan ziyade bu listenin sizi mutlu edip etmediğini, vücudunuzun ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığını veya 3-5 gün değil de ömür boyu böyle bir beslenme programı uygulayıp uygulayamayacağınızı sorgulamanızı öneririz.

Boiled water should become in above degrees, herb should not be left to extra warmth. Wrong brewing causes you to lose the benefits of herbs and their antioxidant features. Besides, brewing herb again and again may cause herbs to gain toxic features in addition to its' losing antioxidant features!

HOW MANY KILOS WILL I LOSE IN A WEEK OR 10 DAYS?

If I practice this program, how many kilos will I lose? We hear this question frequently from our clients. We encounter frequently to sharing about this and similar question. Perception of people heads towards this situation and they are looking for word for word answers.

It should be known that it is a very personal situation that how many kilos you can lose in a week or a special time period. For individual A

to lose 3 kg in one week is very healthy, but for individual B to lose only 1 kg or not lose any weight may be a sign of success. Do not blame yourself or your metabolism for losing little weight! Weight loss is based on a very simple mechanism like scales. If fewer calories than being burnt are taken, weight will be lost. So, instead of looking at your nutrition program and thinking how many kilos I can lose with this list, we advise you

to ask for whether this list makes you happy or not, whether it supplies your body' needs or not, whether you can continue practicing such type of nutrition program for not only 3-5 days but for a lifetime.



Bilinmelidir ki bir haftada veya belli bir sürede ne kadar ağırlık kaybedeceğiniz oldukça kişisel bir durumdur.

It should be known that it is a very personal situation that how many kilos you can lose in a week or a special time period.



to ask for whether this list makes you happy or not, whether it supplies your body' needs or not, whether you can continue practicing such type of nutrition program for not only 3-5 days but for a lifetime.

KAÇ ANA ÖĞÜN KAÇ ARA ÖĞÜN YAPMALIYIZ, HANGİ BESLENME YÖNTEMİ DAHA İYİ ZAYIFLATIR?

Kaç öğün tüketeyeceğiniz; sizin beslenme alışkanlıklarınıza, uyku durumunuza, hipoglisemik (kan şekeri düşüklüğü) olup olmadığınıza, günlük enerji gereksinmenize, yüksek düzeyde egzersiz yapıp yapmama durumunuza göre değişir. Ara öğün yapması gerektiğini düşünen bireyler; açlığa toleransı düşük veya aşırı yemeye meyilli, alması gereken enerji oranı yüksekse bu yolu tercih ederek glikoz- insülin leak timing'ini önleyerek zayıflayabilmektedirler. Ancak ara öğün tüketme zorunluluğu yoktur. Tip 2 diyabet hastalığı yok ise açlık-tokluk dengesini iyi analiz edenler, insülin/ glukagon oranını azaltarak glukagonun etkinliğinden yararlanarak zayıflayabilirler. Kısacası, reaktif hipoglisemi durumu dışında tok hissederken ara öğün yapmanız doğru değildir. Çok aç hissederken açlığı uzatmak veya 2 ana öğünden az yemek yeme, keton cisimcikleri üretimini arttıracak ve bu durum, ilerleyen dönemlerde toksik etkiye sebep olacaktır. Aşırı yoğun ana ve ara öğünler, agresif insülin salınımını tetikleyecektir.

NE ZAMAN YEDİĞİN, NE KADAR YEDİĞİN KADAR ÖNEMLİ Mİ?

Beslenme ve sirkadyen ritmin bağlantısı, son dönemde oldukça konuşulmaktadır. Kimi uzmanlar yemek yeme saatinin önemli olmadığını söylerken son zamanlarda yapılan araştırmalar, düzenli yemenin insan sağlığına olumlu etkilerini ortaya koymaktadır.

Sirkadyen ritmin gece bölümünü başlatan hormon, melatonin; gündüz bölümünü başlatan hormon ise sabah bizi uyandıran kortizoldür. Ortamda kortizol var ise kan şekerinin ayarlanması bozulmaya başlar. Gece uykusuz kalmak, kronik strese sebebiyet verir

HOW MANY MAIN MEAL, HOW MANY SNACKS SHOULD WE CONSUME; WHICH TYPE OF NUTRITION CAN SLIM US DOWN BETTER?

How many meal you should consume changes according to your nutrition habits, sleeping order, hypoglycemic (low blood glucose) position, your daily energy need, your situation of whether you do exercises in a high level or not. Those who think they should consume snacks can lose weight by preventing glucose- insulin leak timing via preferring this way if they have low hunger tolerance or are inclined to eating and if the amount of energy they should take is high. Consuming snack is not a must. If there is not type 2 diabetes disease, those who make analysis of hunger-fullness balance well can lose weight by benefiting from glucagon's efficacy by decreasing insulin/ glucagon rate. Shortly, it is not correct to consume snack when you feel full except reactive hypoglycemia. To prolong your hunger time while you are feeling hungry or to eat less than 2 main meal increase production of ketone body and this situation will cause toxic effect in the next terms. Excessive dense main and snack meals will trigger aggressive insulin release.

IS WHEN YOU EAT AS IMPORTANT AS WHAT YOU EAT?

Recently, it has been mostly talked about the connection between nutrition and circadian rhythm. Some experts say the eating time is not important, recent research shows that regular eating affects human health positively.

Hormone starting night part of circadian rhythm is melatonin, the hormone starting day part is cortisol which wakes us up in the morning. If there is cortisol, adjustment of blood sugar begins to deteriorate. A sleepless night causes stress and then results



ve bu durum da kortizol salınımına neden olur. Bu mekanizmaların bozulduğu durumlarda ise kilo alma eğilimi artar. Melatoninin saat 21.00'de salınmaya başlar, saat 23.00'de ise pik yapar. Melatoninin sağlıklı olarak devreye girebilmesi için salınımından önce kan şekeri-insülin dengelenmesinin sağlanması gerekir. Bunun için de yemek yeme durumunun akşam 21.00'den 3-4 saat önce bitmesi gerekmektedir.

Özellikle uçuş ekipleri ve vardiyalı çalışanlar, böyle bir beslenme programını yaşamlarına adapte edememektedirler. Aynı şekilde normal düzende çalışan bireyler için de trafik, mesaiye kalma gibi durumlardan dolayı akşam eve gitmeleri gecikmekte ve akşam yemeği saati, önerilen bu saatlerin dışına taşmaktadır.

Peki, ne yapmalıyız, 18.00'den sonra yemek yememeli miyiz? Aslında son zamanlarda ortaya çıkan Intermittent Fasting (Aralıklı Oruç) sirkadyen beslenme ile ilişkilidir. Burada önemli olarak belirtilen nokta ise hücrelerin yenilenebilmesi ve otofaji durumunu gerçekleştirebilmesi için (programlanmış hücre ölümü) uzun süreli açlığı yaşamaktır; ancak yapılan araştırmalarda günün hangi saat aralığında bu açlığın uygun olduğunun altı pek çizilmemektedir.

Sirkadyen ritminizin en aktif olduğu saatler, sabah 07.30'dan akşam 17.00'ye kadar olan süredir. Bu aralıkta daha rahat gıda tüketimi yapabilirsiniz. Saat 17.00'den sonra özellikle yaz döneminde hava kararmamış olsa da güneş ışığının dalga boyutu belirleyici olacağı için yemek miktarınızı azaltmak daha doğru olacaktır.

in cortisol release. When these mechanisms deteriorate, tendency of gaining weight increases.

Melatonin begins releasing at 21:00; at 23:00 it reaches its peak. It is necessary to provide a balance in blood sugar-insulin before melatonin release to make it step in healthily. For this reason, eating activity should be finished 3-4 hours before 21:00 in the evening.

Especially flight crew or shift workers cannot adapt such a nutrition type to their lives.

Similarly, those who work in a normal order may go their home late because of the reasons like

shift or traffic; thus dinner time delays out of this recommended time.

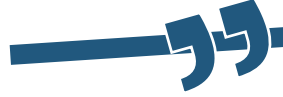
Then what should we do? Should not we eat after 18:00? In fact Intermittent Fasting appearing recently is related to circadian nutrition. The point that is stated here as important is to experience a long time hunger to provide regeneration of cells and cells' being able to practice autophagy situation (programmed cell death). However in the research, what time of the day is convenient for such a hunger is not clearly stated.

The hours that your circadian rhythm is most active are the time period between morning 7:30 and evening 17:00. You can consume food in this period comfortably. After 17:00 especially in summer, even if it is still light, it will be more correct to decrease your eating amount because of sunlight's wavelength.



Unutmayın lütfen, bitki çayları veya zayıflama endeksli ürünlerin bilinçsiz kullanımı, taşikardiye sebep olup kalp krizi ile sonuçlanabilir.

Do not forget please, consumption of herbal tea or products based on slimming unconsciously may cause tachycardia and result in heart attack.



HANGİ BESLENME VEYA BESİNLER YAĞ YAKIMINI ARTTIRIR?

Bir besin veya besin gurubu, yağ oksidasyonunu tek başına arttırmamaktadır. Esasında besinler termogenezi arttırarak, kısa süreli bazal metabolizma hızına etki ederek enerji açığı oluşturur ve yağ yakımını bloke etmeyerek yağ oksidasyonuna katkı sağlar.

Sizlere en önemli tavsiyemiz, kendinizi 1 ayda X kilo verdiren Y diyetini veya metabolizma hızlandıran Z çayını içmeden nasıl ömür boyu verdiğiniz kiloyu korurum, sağlıklı beslenme alışkanlıklarımı devam ettiririm durumuna odaklanmanızdır.

Unutmayın lütfen, bitki çayları veya zayıflama endekli ürünlerin bilinçsiz kullanımı, taşikardiye sebep olup kalp krizi ile sonuçlanabilir.

Bilinçsiz eylem, diüretik etkiyle vücut suyu kaybına sebebiyet verip tartıda sevinmenize sebep olabilir; fakat laksatif olabilir ve bağırsak floranızı geri dönüşsüz bile zarara uğratabilirsiniz. Kimi zaman sırf ticari kaygılarla hazırlanan diyet temalı ürünlerin bu ve benzeri çok ciddi sonuçları olabilir. Lütfen bu konuda bilinçli olalım. Diyet ve sağlıklı beslenme konusunda bir ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız bize başvurabileceğinizi unutmayın!

SADECE KAHVALTIDA EKMEK YİYORUM, DİĞER ÖĞÜNLERİMDE KARBONHİDRAT ALMIYORUM/ KARBONHİDRATI KESTİM. KARBONHİDRATI KESMEK GERÇEK BİR ÇÖZÜM MÜ?

Çoğu danışanımız, hayatının herhangi bir döneminde okudukları veya duyduklarından ötürü karbonhidrat fobisi geliştirmektedir. "Akşamları

WHICH NUTRITION TYPE OR FOODS INCREASE FAT BURNING?

One food or food group does not increase fat oxidation by itself alone. In fact foods create energy deficit by increasing thermogenesis, by affecting short-term basal metabolism speed and it contributes fat oxidation by not blocking fat burning.

Our most important advice to you is that focus on the cases like how I can keep on my healthy nutrition habits and how I can protect my weight that I have lost for a lifetime without drinking Z tea speeding metabolism or practicing Y diet helping to lose X kilo for a month.

Do not forget please, consumption of herbal tea or products based on slimming unconsciously may cause tachycardia and result in heart attack.

Unconscious act causes body water loss with diuretic effect and it makes you happy when you look at scales; however, you may be laxative and you may harm your intestinal flora irreversibly. Products with diet theme sometimes being prepared for commercial targets may have this type of serious results or similar. Please let's be aware of this subject. Do not forget to consult us if you think that you are in need of diet or healthy nutrition!

I EAT BREAD ONLY IN BREAKFAST, IN OTHER MEALS I DO NOT CONSUME CARBOHYDRATE/ I CUT TAKING CARBOHYDRATE. IS IT A REAL SOLUTION TO LEAVE CARBOHYDRATE INTAKE?

Many of our clients may experience carbohydrate phobia because of what they read or hear in any time of their lives. The sentences like "I do not take carbohydrate in the evenings, I cut consuming bread"



karbonhidrat almıyorum, ekmeği kestim." gibi cümleler bu yazıyı okurken pek çok kişiye oldukça tanıdık gelecektir.

Karbonhidratlar, bize enerji ve sağlığımız için gerekli başta B gurubu vitaminleri olmak üzere posa/lif alımımıza da katkıda bulunarak sindirim sistemimize destek olmaktadır. Tam tahıl tüketiminin amacı ise daha uzun süre tokluk sağlamalarından yararlanmaktır.

Yapılan araştırmalara bakıldığında karbonhidrat alımının, doğru kaynaktan uygun miktarlarda olduğu sürece ağırlık kazanımına pek etki sağlamadığı görülmüştür. Karbonhidrat tüketmek istiyorsanız akşam yemeğinde sindirimi zor olacak bir besin olan eti fazla tüketmek yerine, et yemeğinin yanına az miktarda ekmek, makarna veya patates ilave ederek kendinize dengeli bir tabak oluşturabilirsiniz. Bazı araştırmalarda ise bu durumun tam tersi olarak akşamları karbonhidrat yememenin, gecenin ilerleyen saatlerinde daha çok acıkmaya ve daha çok atıştırmaya neden olduğu belirtilmiştir. Bu konuda düşünülmesi gereken en önemli nokta ise kendinize bir kısıtlama getirmeniz, etkili ve sürdürülebilir bir yöntem midir ve bunun uzun vadeli sonuçları neler olabilir?

Bu yazımızda sıkça sorduğunuz bazı sorulara değinmeye çalıştık. Sonraki yazılarımızı, sizlerden gelen soru ve önerilere göre hazırlamaya devam edeceğiz. İletişime geçmeniz bizleri sevindirecektir.

Sağlıklı günler dileriz...



Çoğu danışanımız, hayatının herhangi bir döneminde okudukları veya duyduklarından ötürü karbonhidrat fobisi geliştirmektedir. "Akşamları karbonhidrat almıyorum, ekmeği kestim." gibi cümleler bu yazıyı okurken pek çok kişiye oldukça tanıdık gelecektir.

Many of our clients may experience carbohydrate phobia because of what they read or hear in any time of their lives. The sentences like "I do not take carbohydrate in the evenings, I cut consuming bread" may seem familiar to many of you while reading this article.



may seem familiar to many of you while reading this article.

Carbohydrates contribute to our fiber intake and especially B group vitamins that are necessary for our energy and health; they support our digestion system. The aim of consuming full grain is to benefit from their supplying fullness feeling for longer time.

When the research is looked at, it is seen that carbohydrate intake do not affect weight gain

when it is consumed in convenient amount from correct source. If you want to consume carbohydrate in dinner, instead of consuming more meat whose digestion is very hard, you can prepare a more balanced plate for yourselves with a few of bread, macaroni or potato together with meat dish. In other research, as opposite of this case, it is stated that not to consume carbohydrate in the evenings causes more hunger in the late hours of the night and results in more snacks. The most important point to think about this subject is that to bring some restrictions to yourself is an effective and sustainable way and what may be the long-term results of this?

In this article we have tried to touch on some questions you ask frequently. We will continue to prepare our next writings according to the questions and suggestions coming from you. Your getting contact with us will make us happy.

Wish you healthy days...



ierdem@havais.org.tr

BİR EFSANE | A LEGEND

LIVER
POOL



ASLA YALNIZ YÜRÜMEYECEKSİN.
YOU'LL NEVER WALK ALONE...



Değerli Spor Severler Merhaba,

Dergimizin bu köşesinde sizlere, futbol başta olmak üzere çeşitli spor dallarıyla ilgili halk anlatılarını, efsaneleri, bildiğim bazı özel bilgileri derleyip sunmaya çalışacağım. Umarım beğenir ve keyif alırsınız.

İlk yazıma, dünya futbol devlerinden biri olan Liverpool'un yeşil sahalara çıkışı hakkında bilinen hikâyesini sizlere aktararak başlamak istiyorum. İki yıldır Şampiyonlar Ligi'nde final oynayıp bu yıl da kupayı kazanan, ismini ve

Hi Dear Sports lover,

In this column of our journal, I will try to present to you some folk narratives, myths, some special knowledge that I know about different sports branch especially football by compiling them. I hope you will like and enjoy.

I want to begin my first writing by explaining to you the known story about Liverpool's going to green pitch that is one of the world football giants. Let's look together at Liverpool which has played in Champions League for two years and won the cup this year, has made



MEHMET MÜMTAZ ALKILIÇ



malkilic@thy.com

şehrini futbol takımıyla tüm dünyaya duyuran Liverpool'a ve Liverpool'la özdeşleşmiş "You'll Never Walk Alone" şarkısına ve bu güzel şarkıyla efsane klubün tarihine birlikte bakalım:

"1891 yılında Everton, Anfield Stadı'nı sahibi John Houlding'den kiralamıştır; ancak kira nedeniyle bir anlaşmazlığa düşülür. Houlding kira bedelini 2,5 katına çıkarınca Everton, yeni stadı Goodison Park'a yönelir. Bunun üzerine Houlding de 15 Mart 1892'de Everton Athletic kısa adıyla yeni bir takım kurar; ancak federasyon, yakın isimli iki takıma izin vermeyince isim değişikliğine gidilir ve takımın adı Liverpool FC olur..."

"İngiltere'nin bu en köklü futbol klübü bu şekilde ortaya çıkarken genlerini araştırmak için geçmişe yakından bakmak gerekir. 60'lı yıllara gelindiğinde İngiltere'nin en efsanevi kulüplerindendir artık Liverpool. Özellikle yörenin delikanlıları ve liman işçilerinin ağırlığını oluşturan Kop taraftar grubuyla tanınır. 1963-1964 sezonunda Dj Stuart Bateman, maçlar başlamadan önce Anfield'da haftanın top 10 parçasını çalmaktadır. Aynı sene içerisinde yani 1963'de Liverpool kökenli Merseybeat grubu Gerry and the Pacemakers, You'll Never Walk Alone'ı coverlar ve single olarak yayınladı. Şarkı listelere 18. sıradan girer ve bir hafta sonra da yedinciliğe yükselir. Şarkı, Anfield'da da çalınır ve o günlerden bugüne kadar Liverpool'un resmî marşı olarak gerek Anfield'da gerekse deplasmanlarda birçok kere taraftarları tarafından söylenir."

"Şarkının Liverpool ve taraftarları için her zaman ayrı bir yeri vardır. 1989 yılında Nottingham Forest ile Sheffield Hillsborough Stadı'nda oynanan FA Cup yarı final maçının ilk yarısının 6. dakikasında çıkan olaylarda 96 Liverpool taraftarı hayatını kaybeder. Bu olaydan birkaç gün sonra Real Madrid ile AC Milan arasında oynanan Avrupa Kupası yarı



its name and city heard in the whole world with its football team and at the song "You'll Never Walk Alone" identified with Liverpool and at the history of legend club with this beautiful song:

"In 1981, Everton hired Anfield Stadium from its owner John Houlding; however, because of hiring there occurred a disagreement. When Houlding doubled the amount of hiring, Everton headed towards new stadium Goodison Park. Thereupon, Houlding established a new team with the short name of Everton Athletic in 15 March 1982; however, when federation did not allow two teams whose names were close to each other, they changed the name of team and made it Liverpool FC..."

"While this most rooted football team of England was appearing, to look at the past closely to search its genes is important. By the 60s, Liverpool had already become one of the most legendary clubs of England. It was known with Kop fan group composing of especially young boys of the region and harbor employees. In the session of 1963-1964, DJ Stuart Bateman played the top 10 of the week in Anfield before the beginning of the matches. Within the same year, in 1963, Liverpool origin Merseybeat Group Gerry and the Peacemakers covered You'll Never Walk Alone song and published it as single. The song entered the list from 18th order and went up to 7th. The song was played in Anfield and from that time to today it has been sung as Liverpool legal





final maçının 6. dakikasinda maç Hillsborough'da ölenler için 1 dakikalık sessizlik için durdurulur. Sessizliğin 20. saniyesinde tüm AC Milan taraftarları You'll Never Walk Alone'ı söylemeye başlar..."¹

Gerçekten de bu şarkı Liverpool tarihindeki önemli anları çok iyi tarif ediyor. İstanbul'da 2005 yılında benim de görevli olduğum Şampiyonlar Ligi finalinde Atatürk Olimpiyat Stadı'nda oynanan maçta, bu şarkıya ve efsanevi ruha hep birlikte tanık olduk. Hadi hep birlikte o güzel maçı anmak için bu efsane şarkıyı birlikte söyleyelim:

¹<https://fistikyesili.com/2008/12/20/liverpool>

Asla Yalnız Yürümeyeceksin
Fırtınaya karşı yürürken
Başını dik tut
Ve karanlıktan korkma
Fırtına sona erdiğinde
Altından gökyüzü
Ve tarlakuşunun tatlı gümüş şarkısı

Fırtınaya karşı yürü
Yağmura karşı yürü
Hayallerin sarsılrsa ve yıkılrsa da
Yürümeye devam et, yürümeye devam et
Kalbinde umutla
Ve asla yalnız yürümeyeceksin
Asla yalnız yürümeyeceksin



anthem both in Anfield and in away games by its fans."

"This song has always a special place for Liverpool and its fans. In the events that happened in 6th minute of the first half of FA Cup semifinal match being played in Sheffield Hillsborough Stadium with Nottingham in 1989, 96 Liverpool fans lost their lives. A few days after this event, in the 6th minute of Europe Cup semifinal match being played between Madrid and AC Milan, the match was stopped for one minute silence for those who died in Hillsborough. In the 20th second of silence, all of AC Milan fans began to sing You'll Never Walk Alone..."¹

This song describes the important points of the history of Liverpool very well. In the match being played in Atatürk Olimpiyat Stadium in the Champions League final match in 2005 in İstanbul where I was on duty, we were witnessed this song and the legendary soul together. Let's sing together this legendary song to commemorate that beautiful match:

You'll Never Walk Alone
When you walk through a storm
Hold your head up high
And don't be afraid of the dark
At the end of the storm
Is a golden sky
And the sweet silver song of a lark

Walk on through the wind
Walk on through the rain
Tho' your dreams be tossed and blown
Walk on, walk on
With hope in your heart
And you'll never walk alone
You'll never walk alone





Biz bize yeteriz...



**2019-2020 SÜPER LİG CEMİL USTA SEZONU'NDA
MÜCADELE EDEN TÜM TAKIMLARA
BAŞARILAR DİLERİM.**

**I WISH SUCCESS TO THE WHOLE TEAMS
STRUGGLING IN 2019-2020 SUPER LEAGUE
CEMİL USTA SESSION.**

ALİ KEMAL TATLIBAL
HAVA-İŞ SENDİKASI GENEL BAŞKANI | PRESIDENT OF HAVA-İŞ UNION

Biz bize yeteriz...



İŞÇİLERİN HAKLI NEDENLE FESİH HAKLARI

TERMINATION RIGHTS OF EMPLOYEES FOR RIGHT REASON



AV. | LAWYER BÜŞRA TEVETOĞLU

Merhabalar,

Bu sayıdaki yazımızda işçi ve çalışanların iş görme borçlarını yerine getirirken içinde bulunduğu çalışma koşullarında yaşadığı bazı nedenler ile iş sözleşmelerini feshetmelerinin detaylarını anlatacağız. 4857 sayılı İş Kanunu'nun 24. maddesi, işçinin hangi durumlar neticesinde, belirli veya belirsiz süreli iş sözleşmesini feshedebileceğini genel hatlarıyla ortaya koymaktadır. Yargıtay'ın geçmişten günümüze yerleşmiş olan içtihatları da bizlere bu konuda geniş kapsamlı bilgiler sunmaktadır.

4857 sayılı İş Kanunu'nun 24. maddesinde, İşçinin haklı nedenle derhal fesih hakkının kullanılacağı nedenler 3 başlık altında sayılmaktadır. Bu başlıklara değinecek olursak;

Sağlık sebepleri: İş sözleşmesinin konusu olan işin yapılması, işin niteliğinden doğan bir nedenle işçinin sağlığını, yaşayışını veya güvenliğini tehlikeye sokarsa yahut işçi, çalıştığı işyerinde işverenden, başka işçilerden bulaşıcı ve işi ile bağdaşmayan bir hastalığa yakalanırsa iş sözleşmesini feshedebilir

Ahlak ve iyi niyet kurallarına uymayan hâller ve benzerleri: Bu fesih nedeninin varlığı hâlinde, fesih hakkının belirli sürede işçi tarafından kullanılması gerekmektedir.

Hi,

In our writing of this issue, we will explain the details of termination of labor contracts with some reasons which are experienced within work conditions that workers and employees exist while carrying out business debts. 24th Article of Labor Law no. 4857 states in general terms that in which conditions employee can terminate specific or unspecific-term labor contract. Jurisprudences of Supreme Court which have settled from past to today supply us broad comprehensive information about this subject.

In Article 24 of Labor Law no. 4857, the reasons where employee can use termination right immediately with right reason are counted under 3 headings. If we touch on these headings;

Health reasons: If carrying out the work existing in labor contract endangers employee's health, life or safety because of a reason rising from work quality or employee gets disease -that is contagious and unrelated to the work- from employer and other employees, he can terminate the labor contract.

The situations that are non-compliance with ethics and goodwill rules and the like: When this termination reason exists, employee has to use this termination right within specific time.



İşveren, iş sözleşmesi yapıldığı sırada bu sözleşmenin esaslı noktalarından biri hakkında yanlış vasıflar veya şartlar göstermek yahut gerçeğe uygun olmayan bilgiler vermek veya sözler söylemek suretiyle işçiyi yanıltırsa,

During the time when labor contract is made ,if employer misleads the employee about basic points of this contract by means of showing wrong qualities or conditions or giving incorrect information or saying incorrect words,



İşveren, işçinin veya ailesi üyelerinden birinin şeref ve namusuna dokunacak şekilde sözler söyler, davranışlarda bulunursa veya işçiye cinsel tacizde bulunursa,

If employer says some words that will touch badly the honor and pride of employee or his family members, if he behaves like this or if he molests,



İşveren, işçiye veya ailesi üyelerinden birine karşı sataşmada bulunur veya gözdağı verirse yahut işçiyi veya ailesi üyelerinden birini kanuna karşı davranışa özendirir, kışkırtır, sürükler yahut işçiye ve ailesi üyelerinden birine karşı hapsi gerektiren bir suç işlerse yahut işçi hakkında şeref ve haysiyet kırıcı asılsız ağır isnat veya ithamlarda bulunursa,

If employer intimidates employee or one of his family members, or provokes, encourages, drags employee or one of his family members against law, or commits a crime that needs imprisonment against employee or one of his family members, or brings any accusations that will hurt employee's honor against the employee or one of his family members,



İşçinin diğer bir işçi veya üçüncü kişiler tarafından işyerinde cinsel tacize uğraması ve bu durumu işverene bildirmesine rağmen gerekli önlemler alınmazsa,

If necessary precautions are not taken even if employee gives information about the case that he/ she is molested by one of other employees or a third person,



İşveren tarafından işçinin ücreti, kanun hükümleri veya sözleşme şartlarına uygun olarak hesap edilmez veya ödenmezse,

If fee of employee is not calculated and paid by employer according to law rules or contract terms,



Ücretin parça başına veya iş tutarı üzerinden ödenmesi kararlaştırılıp da işveren tarafından işçiye yapabileceği sayı ve tutardan az iş verildiği hâllerde, aradaki ücret farkı zaman esasına göre ödenerek işçinin eksik aldığı ücret karşılanmazsa yahut çalışma şartları uygulanmazsa, işçinin haklı sebeple fesih hakkı söz konusu olacaktır.

Even though the decision is taken that the fee will paid per work or part, employer may give less work than the employee can fulfill and pay less; in this case if missing fee of employee is not given with paying the fee difference according to time basis or work conditions are not practiced; employee will have right to terminate the labor contract with right reasons.

Bu maddede dikkat edilmesi gereken en önemli husus bildirim süresine uymaktır. Sözleşmeyi fesih yetkisi, işverenin bu çeşit davranışlarda bulunduğu öğrenilmesinden itibaren 6 gün ve her hâlde fiilin gerçekleşmesinden itibaren 1 yıl sonra kullanılamaz. Ancak işçinin olayda maddi çıkar sağlaması hâlinde 1 yıllık süre uygulanmaz.

Zorlayıcı sebepler: Son olarak 24. maddede, işçinin çalıştığı işyerinde bir haftadan fazla süre ile işin durmasını gerektirecek zorlayıcı sebepler ortaya çıkarsa işçi sözleşmeyi feshedebilir.

Tüm bu durumların varlığı hâlinde işçi, iş sözleşmesini feshedebilir. Bu fesih bildirimini yazılı olarak yapılması zorunludur. Bunları yaparken dikkat etmemiz gerekenler;

- Fesih bildiri noterden ihtarname ile yapılmalı,
- İş kanununun ilgili maddesindeki feshi gerektiren bentler yazılmalı,
- Fesih sebebi açık ve kesin bir şekilde belirtilmeli,
- Feshin şekli belirtilmelidir.

Genel hatlarıyla: İşçinin, iş yerinden kaynaklanan sağlık sorunları sebebiyle iş sözleşmesini haklı bir şekilde feshedebileceğini görmüş olduk. Böyle durumlara karşılaşılan işçi, ilk olarak iş sözleşmesinin fesih sebeplerini yazılı olarak işverene bildirmeli ve hak ettiği alacakları istemelidir. Bu bildirim sonrası eğer işveren işçiye hak etmiş olduğu ücretleri ve tazminatları vermez ise işçi, işvereni temerrütte düşürmek ve yeniden bildirimde bulunmak amacıyla noterden ihtar çekebilir.

Bu ve benzeri konuların elbette yaşanmamasını ve hep birlikte huzur içinde çalışabilmeyi umuyoruz...

The most important point to be considered in this matter is to comply with the duration of notification. The authority of terminating the contract cannot be used after 6 days from the time when it is learnt that employer shows such behaviors and one year from act's being made. However, in the case that employee gets financial interests, this one year-period cannot be practiced.

Compelling reasons: Lastly, in Article 24, if compelling reasons that necessitate the stop of work for more than one week occur in workplace where employee works, employee can terminate the contract.

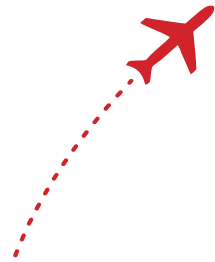
In the case of all of these situations' existence, employee can terminate the labor contract. It is a must to notice this report as written. While doing so, we should pay attention to;

- Notification of termination has to be made with a notarized statement,
- Matters that necessitate the termination existing in Labor Law's related issue have to be written,
- The reason of termination has to be stated clearly,
- The shape of termination has to be stated.

In general terms: We have seen that employee can terminate the labor contract with right reason because of health reasons causing from workplace. The employee who encounters such cases should report termination reasons of labor contract as written to his employer and demand his receivables that he deserves. After this notification, if employer does not give fees and compensations that employee deserves, the employee can make employer go into default and he can caution from notary with the aim of noticing again.

We hope these situations and the like will never be experienced and we will live together in peace...

 btevetoglu@havais.org.tr





Biz bize yeteriz...



**GÜÇLÜ SENDİKA,
HUZURLU İŞ ORTAMININ TEMİNATIDIR.**

**POWERFUL UNION IS
THE ASSURANCE OF PEACEFUL
BUSINESS ENVIRONMENT.**

GUANGZHOU ZİYARET NOTLARI

SALİH HALICI



Dergimizin bu sayısında rotamız olan Guangzhou, Çin'in Guangdong eyaletinin merkezi ve en büyük şehridir. Eski adı Kanton olan Guangzhou; Hong Kong'a yakınlığı, ticaret merkezi olması ve geniş bir yemek kültürüne sahip olmasıyla Çin'deki önemli uğrak merkezlerindedir.

Görkemli bir kültürün önemli miraslarına sahip olan şehir, dünya üzerinde bilinirlik açısından rahatlıkla ilk yüze girebilir diyebilirim. Şehir merkezi, planlı bir yapıya sahip olup toplu ulaşım oldukça gelişmiş olduğundan Guangzhou'ya gelen turistlerin şehri gezmeleri oldukça keyifli ve kolaydır.

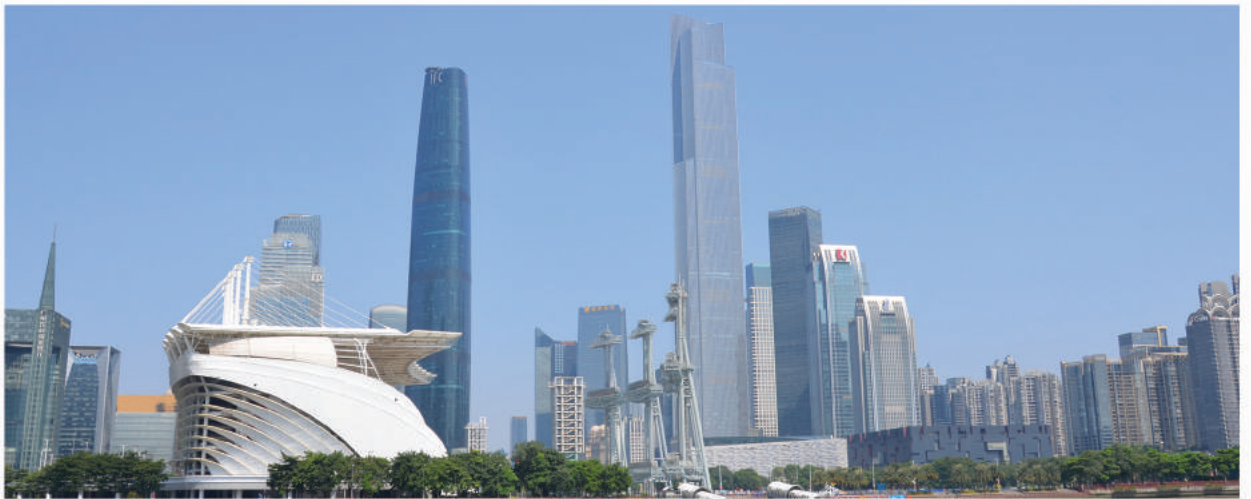
In this issue of our journal, Guangzhou which is the center of China's Guangdong state and the biggest city is our route. Guangzhou whose old name was Canton is one of the most important visit centers in China by having a broad cuisine culture and being a trade center near Hong Kong.

I can say that the city which has the important inheritance of a gorgeous culture can enter the first hundred on the world in terms of familiarity. The city center has a planned structure, public transportation is quite advanced; due to this, it is very easy and pleasant to wander the city for the tourists coming to Guangzhou.





GUANGZHOU VISIT NOTES





Bu güzel şehri gezmeyi planlayanlara ufak bir tavsiyem var: Bazı internet uygulamalarında sınırlandırılmayla karşılaşabilme ihtimaline binaen önceden bu konuyu iyice araştırmaları, oradayken olası aksiliklerle karşılaşma ihtimallerini en aza çekecektir. Bu arada, istenmeyen bir durumla da karşılaşmamak için yerel yemekleri denemek isterseniz, yemeklerin muhtevasını öğrenmenizi tavsiye ederim. Her ihtimale karşın Türk restoranlarının da olduğunu unutmayın...

Gidip gördüğüm, sokaklarını gezerek güzel anılar biriktirdiğim Guangzhou'yu, meraklı seyyahlar için tavsiye ediyorum. Gezisi kısa sürecek arkadaşlar için kaydettiğim birkaç noktayı sunarak herkese iyi seyirler diliyorum...

- Canton Kulesi
- Chimelong Safari Parkı
- Huaisheng Cami Şerifi
- 6 Banyan Ağacı Tapınağı

I have a small advice to those who plan to wander the city: By virtue of the probability to encounter delimitation in some internet applications, to investigate this subject in advance will diminish the probabilities of encountering probable misfortune. Besides, if you want to try local foods, I advise you to learn the ingredients of the meal not to encounter an undesirable situation. Just in case, do not forget that there are also Turkish restaurants.

For curious traveler I advise Guangzhou where I went, saw and saved beautiful memories by wandering through its streets. By submitting some points that I have noted to the friends whose trip will take short time, I wish a good time to everyone...

- Canton Tower
- Chimelong Safari Park
- Huaisheng Mosque
- Temple of 6 Banyan Trees



2019 RAMAZAN İFTARLARI ÇOK GÜZEL GEÇTİ 2019 RAMADAN IFTARS WERE VERY NICE

HAVA-İŞ SENDİKASI ULUSLARARASI İLİŞKİLER UZMANI
HAVA-İŞ UNION INTERNATIONAL AFFAIRS EXPERT

ASLİCAN ORHAN

Değerli Üyelerimiz,

5 yıldır Ülkemizin birçok ilinde düzenleyerek gelenekselleştirdiğimiz iftar sofralarımızı, 6. yılımızda da siz değerli üyelerimiz ve ailelerinin katılımıyla gerçekleştirdik. İftar davetlerimizde sizlerle bir araya gelmekten, her sene artan katılım talebinden ötürü memnuniyet duyuyoruz.

Mübarek Ramazan ayı vesilesiyle bu sene, 9 bini İstanbul'da olmak üzere Anadolu iftarlarıyla birlikte 10 bin üyemiz ve aileleriyle soframızı paylaştık. Siz değerli üyelerimizin bulunduğu birçok şehirde Yönetim Kurulu Üyelerimizin de katılımıyla Ankara'dan Elazığ'a, Samsun'dan Muğla'ya Türkiye'nin dört bir yanında iftar davetleri düzenledik. Kardeşliğimizi ve sevgimizi iftar sofralarına katk ettik...

Her sene olduğu gibi bu sene de web sitemiz üzerinden üyelerimizin başvuru yaparak kayıt olduğu iftarlarımıza, restoran kapasitelerinin üzerinde talep oldu. Organizasyonlarımıza artan katılımı görmek bizleri ziyadesiyle sevindirdi. İftarlarımıza katılım sağlamak isteyen her üyemizi, mevcut restoran kapasiteleri dâhilinde en güzel şekilde misafir etmek için var gücümüzle çalıştık.

Birlik ve beraberliğimizin Ramazan aylarında katlanarak güçlendiğini hep birlikte görüyoruz. Ramazanın bereketini sizlerle paylaşmış olmaktan ötürü bizler de kıvanç duyuyoruz.

Güzel günlerde birlikte olmak temennisiyle...

Dear Members,

With participation of you our valuable members and their families, in our 6th year, we carried out our iftar tables that we have institutionalized by organizing them in many cities of our country for 5 years. We are pleased of being together with you in our iftar invitations and of your participation demand increasing year by year.

In this year, thanks to blessed Ramadan month, we shared our meal with our 10 thousands members and their families whose 9 thousands were in İstanbul and the others were in Anatolian iftars. With participation of our Board Members, we organized iftar invitations in many cities where our dear members exist from Ankara to Elazığ, from Samsun to Muğla in four sides of Turkey. We added our brotherhood and love to iftar tables.

In this year like every year, there was a much more demand than the capacity of restaurants to our iftar invitation to which our members could register via our web site by applying for. To see this increasing demand to our organizations made us very happy. We worked very hard to host each of our members who wanted to attend to our iftar within the capacities of the restaurants in a best way.

We see together that our unity and solidarity get stronger in Ramadan months. We are proud of sharing Ramadan blessing with you.

Wish to be together with you in beautiful days...

GELENEKSEL HAVA-İŞ RAMAZAN İFTARLARI
TRADITIONAL HAVA-İŞ RAMAZAN İFTARS



HER ZAMAN ÜYELERİNİN
YANINDA OLAN BİR SENDİKANIN,
ÜYELERİ TARAFINDAN SEVİLMESİNDEN
DAHA DOĞAL NE OLABİLİR Kİ?



GELENEKSEL HAVA-İŞ RAMAZAN İFTARLARI
TRADITIONAL HAVA-İŞ RAMADAN İFTARS



WHAT CAN BE MORE NATURAL
THAN A UNION'S BEING LOVED
BY ITS MEMBERS WHICH IS ALWAYS
TOGETHER WITH THEM?



HAVA-İŞ ANKARA ÜYELERİ "YAZA MERHABA" PİKNIĞİNDE BULUŞTU



Hava-İş Ankara Şubesi tarafından düzenlenen "Yaza Merhaba" pikniğinde bir araya gelen üye ve aileleri doyusuya eğlendiler.

Ankara Mavi Göl'de düzenlenen pikniğe, üye ve ailelerinin yoğun katılım gösterdiği gözlemlendi. Hava-İş üyelerinin aileleri ile katıldığı "Yaza Merhaba" pikniğinde, çocuklara yönelik çeşitli etkinlik ve aktiviteler düzenlendi.

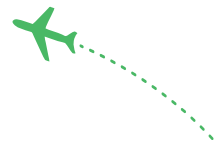
Neşeli Kurabiye Tarifi!

Doğa Okullarının Hava-İş üyeleri ve aileleri için oluşturduğu etkinlik alanında birbirinden eğlenceli oyunlar oynandı. Etkinlik alanında kurulan şişme oyun alanı, neşeli kurabiyeler ve aile el izi çalışması etkinlikleriyle yetişkin-çocuk iletişimde farkındalık oluşturulmaya çalışıldı.

Yapılan etkinliklerden biri de "Neşeli Kurabiyeler" atölyesiydi. Miniklerin açığı kıyafetleri giyerek kendi elleri ile hazırladıkları farklı hayvan figürleri, kalpler ve şekillerden oluşan kurabiyelere sevgi ve neşesini de katıp pişirerek ailelerine sunmaları "Yaza Merhaba" pikniğinden hafızalara kazınan anlarından biri oldu.



"Yaza Merhaba" pikniği ile ilgili görüşlerini aldığımız Ankara Şube Başkanı Soner Yiğit, "Sendikalar sadece üyelerin değil onların çocuklarının, ailelerinin de bir buluşma noktası olmalıdır. Bizler, yaptığımız çalışmalarda üyelerimizin ailelerinin de katılımını sağlayacak şekilde hareket etmeye gayret ediyoruz. Sendikalar tatile girmez, bizler 7/24 her daim üyelerimiz için çalışmaya devam ediyoruz. Pikniğimize katılan tüm üyelerimize teşekkür ederim. Bu etkinlikleri yapmamız için Şubemize destek veren Genel Merkez yöneticilerime de teşekkürü bir borç bilirim." dedi.





HAVA-IŞ ANKARA MEMBERS MET IN THE PICNIC OF "HELLO TO SUMMER"

Members and their families enjoyed themselves to repletion in the "Hello to Summer" picnic that was organized by Hava-İş Ankara Branch.

It was observed that members and their families showed an intensive participation to picnic being organized in Ankara Mavi Göl. Many activities were organized for children in the "Hello to Summer" picnic that Hava-İş members participated with their friends.

Recipe of Cheerful Cookies!

Very entertaining plays were played in activity area that Doğa Schools constituted for Hava-İş members and their families. To form a consciousness in adult-child communication was tried with activities like cheerful cookies, family handprint work and inflatable playground being established in activity area.

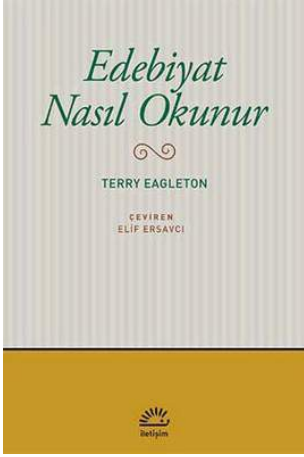
One of the activities being made was "Cheerful Cookies" workshop. Children dressed cook dress, cooked cookies in different shapes like animals figures, hearts by adding their love and joy and presented these cookies to their families; this became one of the memories of "Hello to Summer" picnic.

We got opinions of President of Ankara Branch Soner Yiğit about "Hello to Summer" picnic. He said: "Unions should be meeting points of not only members but also their children, families. We try to move in a way that ensures the participation of our members' families in every study we make. Unions do not go on vacation; we continue to work for our members for 7/24. I thank all of our members who participated to our picnic. I thank Head Office managers who support our Branch to make such activities."



YETİŞKİN KİTAPLIĞI

ADULT LIBRARY



Edebiyat Nasıl Okunur - Terry Eagleton - İletişim Yayınları

Bir edebî metnin özellikleri nelerdir? Hangi unsurlar bir metni, edebî eser olarak okunmaya değer kılar? Karakterler ve kurgu nasıl oluşur? Bu ve benzeri soruların yer aldığı bu kitapta Eagleton, okura edebî bir metni anlamada yardımcı oluyor. Eğlenceli bir edebiyat eleştirisi olan kitap, çok sayıda eserden de örnekler vererek savını zenginleştiriyor.

What are the features of a literary text? Which elements make a text valuable to be read as a literary work? How are the characters and the fiction composed? In this book where this and similar questions take place, Eagleton helps reader understand a literary text. This book which is an enjoyable literary critique enriches its argument by giving examples from many pieces.



Sıradışı Yazarlar - Celia Blue Johnson - Hep Kitap

Schiller'den Balzac'a, Woolf'tan Hemingway'e, Proust'tan Dickens'a Batılı büyük yazarların yazma alışkanlıkları ve takıntıları bu kitapta bir araya getiriliyor ve ortaya edebiyat dünyasına dair eğlenceli ve merak uyandırıcı bir birikim çıkıyor. Sözü edilen yazarların nasıl yazdıkları ve ne gibi durumlardan etkilendiklerini öğrenmek, yazın dünyasının farklı bir penceresini aralamayı da sağlıyor.

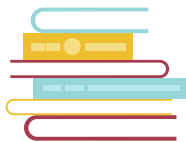
Writing habits and obsessions of Western great authors from Schiller to Balzac, from Woolf to Hemingway, from Proust to Dickens are brought together in this book and an intriguing and enjoyable accumulation about literature world emerges. To learn that how these authors wrote their books and from which conditions they were affected provides opening out a different window of writing world.



Sekiz Dağ - Paolo Cognetti - Kafka Kitap

Bir İtalyan anlatısı olan bu romanda, dağlara ve dağların söylediklerine doğru yolculuğa çıkıyoruz. Dağların büyük bir tutkuyla sevildiği bir ailede yaşayan Pietro da bu tutkudan nasibi alacaktır. Çocukluğunun geçtiği dağlara yıllar sonra yapacağı yolculuk, Pietro için bir keşif ve kendini bulma yolculuğu da olacaktır. Çocukluk, dostluk, baba-oğul ve tabiat ilişkilerini lirik bir anlatımla işleyen roman, 30'u aşkın dile çevrilmiştir.

In this novel which is an Italian narrative, we travel through mountains and their words. Pietro who lives in a family that loves mountain with a huge passion will have his share from this passion. The journey that he will make to the mountains where he lived his childhood will be an exploration and self-discovery journey for Pietro. Childhood, friendship, father-son and nature relationships are explained in a lyric way in this novel which is translated in more than 30 languages.





Biz bize yeteriz...



**HER DOST KİTAP KADAR DÜRÜST OLSAYDI,
HAYAT DAHA ANLAMLI OLURDU!**
**IF EVERY FRIEND WERE AS FAIR AS A BOOK,
THE LIFE WOULD BE MORE MEANINGFUL!**

ÇOCUK KİTAPLIĞI

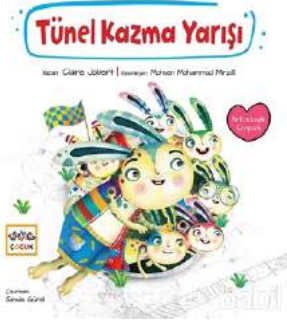
CHILD LIBRARY



Ancilla ve Şifalı Bitkiler - Beatrice Masini - Can Çocuk Yayınları

Yüzyıllar önce insanlar, cadıların varlığına inanır ve onlardan korkar hatta onlara kötü davranırlardı. İşte Ancilla'nın başına gelen de buydu. Oysa küçük kızın tek kabahati, otları ayırt edebilmesi ve ormanın kıyısında yaşadığı evde anneannesiyle birlikte şifalı karışımlar hazırlamasıydı. Neyse ki Ancilla tüm sorunları yenecek bir çare bulacaktır.

Centuries ago, human believed in existence of witch, they were afraid of them and behaved badly against them. This was what happened to Ancilla. Whereas, the only blame of this little girl was the ability to distinguish the herbs and prepare healing mixture with her grandmother in the house where she lived on the shore of the forest. Luckily, Ancilla would find a solution that would be able to overcome all the problems.



Tünel Kazma Yarışı - Claire Jobert - Nar Çocuk Yayınları

Her yarışta birinci gelen tavşan, sürekli yarışları kaybeden diğer tavşanları üzmektedir. Bunun farkına vardığında ise arkadaşlarına yarışmaktan başka bir teklif götürecektir. Böylece yarışmanın, birinci olmanın değil hep beraber hareket ederek yeni kazançlar elde etmenin önemini tüm arkadaşlarına anlatmış olacaktır tavşan...

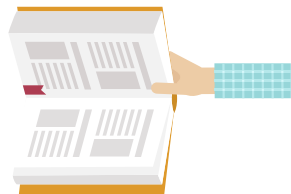
The rabbit that comes first in every competition upsets the other rabbits which always lose the competitions. When it discovers that, it will make an offer to its friends except competition. In this way, it will explain the importance of getting new earnings by moving all together instead of the importance of competition to all of its friends...



Latin Alfabesinin Tarihi - Don Robb - Tübitak Yayınları

Günümüzde kullandığımız Latin alfabesinin tarihine yolculuk yapmak ister misiniz? Harflerin geçmişten günümüze nasıl geldiğini anlatan bu kitap alfabenin nasıl oluştuğu, harflerin zaman içerisinde ne gibi anlamlar kazandığını da anlatıyor. Okuma ve yazma kültürüne büyük katkı sağlayacak bu çalışmada, bol görsel ve açıklamalar da bulunuyor.

Do you like making a journey to the history of Latin alphabet that we use today? This book that explains how the letters came from past to today also explains how the alphabet was formed and what meanings these letters gained during time. In this study which will contribute greatly to reading-writing culture, many images and explanations exist.





Biz bize yeteriz...

HER DOST KİTAP KADAR SAMİMİ OLSAYDI,
HAYAT DAHA SEVİMLİ OLURDU!
IF EVERY FRIEND WERE AS SINCERE AS A BOOK,
THE LIFE WOULD BE PRETTIER!





HANGAR BULMACA

	Boyun eğen. Tayin etmek.	Kemiklerin toparlak ucu. Topluluk.	Noksan. Altın simgesi.	İnanma işi yapmak.	Beyaz. İlaç.	Çevirde çevirilen metnin yazılımsal ötağı dı./ Bonu sıyah koyun.	Akıma.	Türkiye'de bir il. Platin.
	Zihin. Kulağı takılan küpe.	Güvenilir. Yabancı.	İyon. Kira geliri getiren mülk.	Fırtına. Tonga plakası.	Mecali. Kuşku.	Hâlbuki. Anadolu Ajansı.	Çalışan. Kile.	
	Boşanma.			İramak işi. Bir nota.			Hâşmetmek. Gerdanlık.	
	Resimdeki 15 Tinnuz Destan'nın en genç şehidi.	Etobur büyük kızıböceği. Lantan simgesi.	Lümen simgesi. Ağız yoluyla alınan tat.	Küçük kitap.	Siera Leone plakası. Eski dilde eşek.	Uluslararası Kırdıllaç Komitesi. Gözsüz.	Çam sakızı.	Anlam.
İniti. Millimper.	Gazikent üniversitesi. Kurbagaçık.	Analya'nın ilçesi. Anlak.		Rüya labir etmek. Gelir.	Çocuk. Eski Sümer su lanrısı.	Lahana. G. Afrika'da bir yerleşim birimidir.	Sitisişi yerde yetişen (bitki).	
Hastalık nöbeti. Baston.	Öncesiz zaman sırası / Tütünlerin korunduğı yer.	Kişil.	İri bedentli kemirici hayvan. Bir kuş türü.	Pantolon.	Bağırsakar. Büyük bıçak.	Tropik ve Güney Afrika'da yetişen orkide / Güneşin battığı yer.	Tasa.	
Bir hyar cinsi.	Tırpan sapı. Kıvrık saç.	Ayakkabı çekeceği. Prometyum simgesi.		Milli İstihbarat Teşkilatı Müsteşarı/İğü / Terazi gözü.	Bir göz rengi / Bir peşit dikenli otun sarımtırak çeşidi.	İngiliz birası. Karşıit.		
Bir uyarıyı bildirmek için verilen işaret / Türkiye'de bir il.	Ayak. Radyumun simgesi.	Genişlik. Kil.	Delgeç.		Vınlama sesi. Ata.	Ek veri depolama birimi. Çıplak.		
	Bakır simgesi.	Tavlada üç sayısı.		Sıçan. Eski dilde gece.	Anijyotensin çevirici enzim. Su.	Girme işi.		
					Turgut Özal Üniversitesi.	Bir bağlaç.		

CEVAP

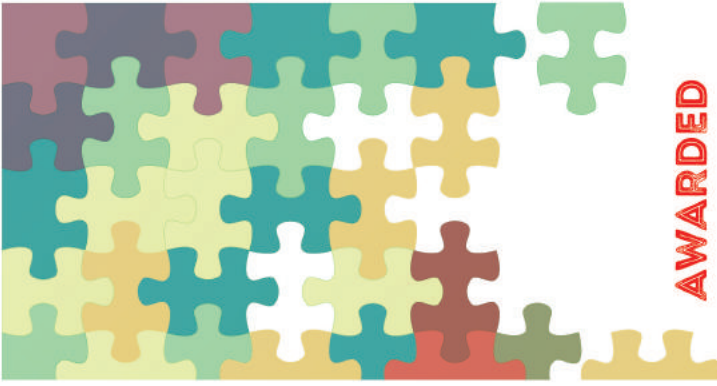
1 2 3 4 5 6 7 8

Anahtar kelimeyi e-posta adresimize gönderen 10 üyemize "sürpriz bir kitap" kurayla hediye edilecektir.
Son gönderim 15 Eylül 2019. Cevaplarınızı bekliyoruz...

bulmaca@havais.org.tr


Önceki sayımızda yer alan bulmacamızın cevap anahtarını "ÖZGÜRLÜK" idi.

NOT: Kurallarımız, dijital kura çekme sistemleriyle yapılmaktadır. Kurada kazanan okurlarımıza hediye kitaplarını göndermeye başladık. 😊



AWARDED

CODE PUZZLE

5	4	22	20	8	13	7	23	6	21	19	20	2	22	6	8	3	23	7	18	7					
8	12	11		7	4	20		26	20	23		8	5	12		22	18	7	21						
25	21	26	20	11		22	7	19	23	6	18		12	20	21		7	22	6						
	20	21	23		18	25	8	21	26		7	22	7	26	20	25	8		19						
21	23		21	13	7	8	6		7	11	14	20	23		7	21		18	20						
7	2	2	7	6	8		21							18	7	11	7	11	7						
11		5		8	20	26	20							7	23	23		18	7	23	19				
14	23	25	26	20		5								8	5	12	7	23		7	6				
	7	23	8	20	7	19	12							11	5		18	20	6	11	14				
5	16		7	21	13		20								19	6	20		7	17					
18	20	7	11		7	25	11	26		7	6	22		21	26	7	22	20	11						
6		7	17	7	21	20		7	20	8		5	20	7		13	21		18						
	7	8	20	7		12	7	8	19		6	26		7	8	20	5	23	7						
8	6	5		7	21	21	20	26		7	11		11	17	7	7		6							
20	8	11	20	21	26		8	7	8	20		7	7		17	19	8	5	22						
Keyword								5	4	6	11	20		7	23	14	7	20		20	11	5			
1	2	3	4																						
				11	7	20		3	5	23	2		26	19	4	7	21	21							

"A surprise book" will be given as a present by lottery to our 10 members who send the keyword to our e-mail address. **The deadline is 15 September 2019.** We are waiting for your answers...

bulmaca@havais.org.tr

The keyword of the puzzle in the former issue was "FREEDOM".

Karelerdeki kodlanmış rakamlar bulmacanın ipucunu oluşturuyor. Verilen sayılardaki ipuçları harflere göre diğer kareleri doldurarak tamamlanır. The encoded numbers in the squares form the clue of the puzzle. The clues in the given numbers are completed by filling in the other squares according to the letters.

NOTE: Our lots will be made via digital lot systems. We began to send the present books to our readers who won the lot. 😊

SEN
OLMADAN
OLMAZ

NOT
WITHOUT
YOU

NAŞIL ÜYE OLURUM? HOW CAN I BE A MEMBER?

- Postaneden alacağınız e-devlet şifrenizle veya internet bankacılığı şifrenizle www.turkiye.gov.tr web sitesine girin.
Enter the web site www.turkiye.gov.tr with your e-state password which you will get from post office or with your internet bank password.
- Bilgilerinizi güncelledikten sonra sol tarafta yer alan "e-hizmetler"e tıklayın.
After updating your information, click "e-services" in the left side.
- Açılan ekranda çalışma ve sosyal güvenlik bakanlığı başlığının altında "sendika üyelik işlemleri"ne tıklayın.
Click "Union Membership Procedures" under the title of Ministry of Social and Labor Security in the screen.
- Taşımacılık iş kolunda sizin sendikanız olan Hava-İş'i seçerek onaylaya basın.
By choosing Hava-İş which is your union in the transportation business branch, click "Approve".

SENİNLE BİRLİKTE ESKİSİNDEN ÇOK DAHA BÜYÜK VE GÜÇLÜ BİR AİLEYİZ...
WITH YOU, WE ARE A BIGGER AND MORE POWERFUL FAMILY THAN BEFORE...



Biz bize yeteriz...



Biz bize yeteriz...



CESUR MİLLET GÜÇLÜ DEVLET

TÜRKİYE



Biz bize yeteriz...



www.havais.org.tr

YAZ
SUMMER
2019